MINISTERSTWO SPRAW WOJSKOWYCH

O. 3.
1921.

REGULAMIN WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

WARSZAWA 1922.
GŁÓWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA

MINISTERSTWO SPRAW WOJSKOWYCH

O. 3.
1921.

REGULAMIN
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W A R S Z A W A 1 9 2 2.
GŁÓWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA.

* DRUKARNIA ARTYSTYCZNA, WARSZAWA, NOWY ŚWIAT 47 *

MINISTERSTWO SPRAW WOJSKOWYCH
SZTAB GENERALNY
ODDZIAŁ III.
L. 522/Reg.
III. Szt.

Warszawa, dn. 1.X. 1921 r.

ROZKAZ

wprowadzający w życie Regulamin Wychowania Fizycznego.

1. Ostatnie wojny wykazały dobitnie znaczenie *sprawności fizycznej* każdego poszczególnego żołnierza. Dowiodły one, że tylko wytrzymały żołnierz, dobrze znosi ciężkie trudy długotrwałej kampanji, że natomiast niezaprawieni należycie żołnierze, wskutek przeforsowania szybko wyczerpują się zarówno fizycznie jak moralnie, stają się podatnymi na różne cierpienia i tracą wówczas swą wartość bojową, a nieraz zupełnie wypadają z linji.

Bitność żołnierza składa się z wielu czynników, wśród których czynniki duchowe, dobry nastrój, wiara w swe siły, wola i wytrwałość w dużej mierze zależą od tężyzny fizycznej i dają się urabiać zapomocą stosownych ćwiczeń ruchowych. Żołnierz powinien być zatem starannie wychowany fizycznie.

Regulamin wychowania fizycznego 1921, oparty został na fizjologicznych podstawach systemu Linga przy jednoczesnem zastosowaniu metody gimnastycznej francuskiej, tchnącej energją i praktycznością.

Regulamin ten żąda od wychowawcy-kierownika ćwiczeń, aby starał się przedewszystkiem rozwinąć w żołnierzu wszystkie władze cielesne i czynności życiowe organizmu, z oddychaniem i sprawnością serca na czele, aby na tym gruncie budował wytrzymałość na trudy walki i niewygody marszu, zaprawiał do twardej służby i doli żołnierskiej, do szczególnych wysiłków bojowych, by wreszcie kształcił obrotność i zręczność.

Dobry żołnierz musi umieć chodzić wytrwale; biegać chyżo na krótkie i dłuższe odległości; nieraz wypadnie mu w terenie

przesadzać przeszkody, dźwigać sprzęt ciężki lub rannego towarzysza, wspinać się na drzewa i słupy, rzucać granaty w różnem położeniu ciała, pełzać, okopywać się, walczyć wręcz bronią albo i bez broni; w pewnych okolicznościach może także umiejętność pływania okazać się niezbędną.

Oto czynności cielesne, które ma wyćwiczyć gimnastyka wojskowa. Sprawność w nich osiągnie się przez zaprawianie stopniowe na podstawie metodycznego ćwiczenia oddechu i serca.

Do każdej więc lekcji gimnastyki, obok metodycznych ćwiczeń wychowawczych, oraz zabaw i gier ruchowych, muszą wchodzić ćwiczenia stosowane.

2. Najlepsze postawienie wychowania fizycznego w wojsku nie rozwiąże całkowicie sprawy przygotowania młodzieży do spełnienia obowiązku żołnierskiego na wojnie *Sprawność fizyczną, tężyznę i odporność urabiać trzeba od lat najmłodszych* Nawet w warunkach pokojowych praca nad żołnierzem w tym zakresie nie może zastąpić wieloletniego przygotowania przedpoborowego. Cóż dopiero, gdy w chwilach niebezpieczeństwa dla ojczyzny, trzeba stawiać pod broń w krótkim czasie rocznik za rocznikiem i wysyłać w pole, nie mając czasu na wychowywanie fizyczne.

Tak więc *zagadnienie przygotowania fizycznego żołnierza wychodzi daleko poza obrąb koszar i łączy się z zadaniem powszechnego wychowania fizycznego obywateli.*

Regulamin 1921 może być przez wykwalifikowanych kierowników łatwo dostosowany do potrzeb przysposobienia wojskowego młodzieży.

3 *Zatwierdzam Regulamin Wychowania Fizycznego* 1921 i jednocześnie *unieważniam Regulamin Wychow. nia Fizycznego* wydany w roku 1920. Niniejszy Regulamin wchodzi w życie natychmiast, a z dniem 1. VI. 1922 obowiązuje bezwzględnie wszystkie oddziały, zakłady oraz szkoły W. P.

4 Przeprowadzenie ćwiczeń fizycznych żołnierzy ma odbywać się stale pod kierunkiem wzgl. dozorem dowódcy: również lekarz oddziału musi jaknajczęściej mieć pod okiem ćwiczących, obserwując ich rozwój fizyczny i reakcję organizmów na wysiłki. Dowódcy pułków mają kontrolować pracę instruktorów i lekarzy w dziale wychowania fizycznego.

5. W stosowaniu niniejszego Regulaminu nie wolno odstępować od jego zasad wytycznych. Natomiast Regulamin nie krępuje inicjatywy kierowników co do doboru ćwiczeń w ramach metody przepisanej.

6. Ćwiczenia fizyczne należą do podstawowych ćwiczeń, w których każdy żołnierz pełniący czynną służbę powinien brać udział.

Dowódcy pułków odpowiadają tedy w całej pełni za zarządzenia, by wszyscy żołnierze odkomenderowani lub pełniący służbę wewnątrz pułku, poza pododdziałami uczestniczyli w tych ćwiczeniach; komendanci zakładów i t. d. dbać mają, by te ćwiczenia codziennie się odbywały, a dowódcy wszystkich pododdziałów, aby żaden żołnierz bez nieuniknionej potrzeby od tych ćwiczeń nie był zwalniany.

Minister Spraw Wojskowych

(—) **SOSNKOWSKI**

Generał - Porucznik.

WSTĘP

Wychowaniem fizycznem kompanji (baterji, szwadronu), kieruje osobiście dowódca, względnie powierza kierownictwo najlepiej wyszkolonemu — w zakresie wychowania fizycznego — oficerowi kompanji (baterji, szwadronu). Opracowuje on, na podstawie Regulaminu Wychowania Fizycznego, ogólny i szczegółowy *program*, przedstawia go Dowódcy, który po przejrzeniu programu i szczegółowem omówieniu, poczyniwszy swoje uwagi, przedstawia go wyższemu przełożenemu.

Na podstawie oceny *sprawności fizycznej*, dzieli się żołnierzy na grupy: *silnych, średnich i słabych*. Każdą grupę prowadzi wybrany instruktor. *Podział na grupy nie jest stałym*, lecz zmienia się po przeprowadzeniu okresowych prób sprawności, przepisanych przez niniejszy regulamin. Duszą wyszkolenia każdej grupy jest instruktor. Od jego wiadomości fachowych, zdolności pedagogicznych i od zapału, jaki wkłada w pracę, zależne są dobre wyniki. *Instruktor gimnastyki musi być wzorem wychowania fizycznego.* Inni podoficerowie ćwiczą wspólnie z żołnierzami; rozmieszcza się ich po grupach tak, by mogli dawać przykład sprawności i ochoty, oraz aby nadzorawali szeregowców.

Dowódca kompanji, (baterji, szwadronu), o ile nie prowadzi sam wychowania fizycznego, dozoruje jego przebieg, pamiętając, że wychowanie fizyczne jest jednem z najtrudniejszych zadań wyszkolenia, ponieważ rezultaty są widoczne dopiero po dłuższym okresie czasu. *Prowadząc je nieumiejętnie można nadwyrężyć zdrowie żołnierza.*

Lekcje gimnastyki przeprowadza się zasadniczo na wolnem powietrzu, popołudniu, nie wcześniej niż w dwie godziny po obiedzie. W razie niepogody, lub mrozu, ćwiczenia odbywają się w hali, lub w odpowiednio urządzonym budynku. Gdy w danym dniu odbywają się forsowne ćwiczenia bojowe, lekcja gimnastyki odpada.

W szkołach, na kursach, oraz w oddziałach i zakładach, gdzie większość zajęć nie wymaga ruchu (wykłady, praca kancelaryjna),— oprócz normalnej lekcji,— przeprowadza się rano przed śniadaniem, ćwiczenia fizyczne 10 cio minutowe, złożone z ćwiczeń oddechowych, prostujących, szybkiego chodu i biegu. Ćwiczenia te mają zadanie rozruszania organizmu, nigdy jednak nie mogą być forsowne, ani też powodować znużenia.

ROZDZIAŁ I.

WSKAZÓWKI OGÓLNE.

Zasady przewodnie.

1. Cel i środki wychowania fizycznego. Dodatnie wyniki wojskowego wychowania fizycznego zależne są od odpowiedniego doboru i zestawienia ćwiczeń fizycznych. Ćwiczenia te układa się w programy lekcyjne.

W skład programu wchodzą ćwiczenia z poszczególnych grup ćwiczebnych, które uzupełniają się wzajemnie i przez to podtrzymują zgodną czynność wszystkich narządów ciała.

W doborze ćwiczeń uwzględnia się w znacznej mierze ruchy mające stałe zastosowanie w działaniach bojowych, a mianowicie:

Marsz, bieg, skok, wspinanie się, przebywanie wąskich kładek, podnoszenie i dźwiganie ciężarów, pełzanie, pływanie (o ile okoliczności na to pozwolą), rzut, walka wręcz.

Ćwiczenia te wykonywują żołnierze początkowo bez broni, następnie z bronią, a w końcu w pełnym obciążeniu polowem i na terenie bojowym.

Programy składają się przedewszystkiem z takich ćwiczeń, które dla żołnierza *przedstawiają wartość praktyczną*, a jednocześnie wyrabiają: poprawną postawę, odporność organizmu, potrzebną w boju zręczność i wytrwałość, umiejętność użycia sił i zręcz-

ności w walce, umiejętność wykonania wytężającej pracy z jaknajmniejszem zmęczeniem, wreszcie szybkość orjentacji i decyzji.

Wszystkie te właściwości, które powinny być cechą każdego wyszkolonego żołnierza można osiągnąć stosując metodę, mającą na celu zarówno *praktyczne przygotowanie do działań bojowych* a uwzględniającą zarazem *fizjologiczne prawa rozwoju i czynności organizmu ludzkiego.*

2. Podział lekcji. Każda lekcja gimnastyki składa się z trzech okresów, w skład których wchodzą następujące grupy ćwiczeń:

I. a) ćwiczenia wstępne,
II. b) ćwiczenia prostujące,
c) zwisy i wspinanie się,
d) ćwiczenia równoważne,
e) pełzanie, podnoszenie i dźwiganie,
f) biegi,
g) rzuty,
h) skoki,
i) walka wręcz,
III. j) ćwiczenia końcowe.

W skład programów lekcyjnych wchodzą wobec tego grupy ćwiczeń, odpowiadające równocześnie celowi praktycznemu, jak i fizjologicznemu.

Grupy te są następujące:

3. Cel grup ćwiczebnych. a) *Ćwiczenia wstępne. Cel praktyczny:* przygotować systematycznie do sprężystego kroku w czasie marszu i biegu oraz do rzutów i skoków. Ćwiczenia wstępne przygotowują zatem do wszystkich ćwiczeń, wchodzących w skład programu lekcyjnego.

Cel fizjologiczny: rozruszać całe ciało i przygotować je do ćwiczeń trudniejszych, ożywić obieg krwi i wyrobić prawidłowe oddychanie.

Ćwiczenia te trwają 5 minut, kończą się ćwiczeniami uspakającemi i oddechowemi.

b) *Ćwiczenia prostujące. Cel praktyczny:* poprawić postawę, w szczególności prawidłowe trzymanie głowy, barków i bioder.

Cel fizjologiczny: wyrobić ruchliwość klatki piersiowej i uwypuklić ją, wzmocnić lędźwie.

Ćwiczenia te trwają 2 minuty.

c) *Zwisy i wspinania się. Cel praktyczny:* sprawne wspinanie się po żerdziach, linach, słupach, drzewach i przechodzenie przez wysokie przeszkody (parkany, mury).

Cel fizjologiczny: wzmocnić mięśnie rąk, ramion, barków i grzbietu.

Ćwiczenia te trwają 5 minut.

d) *Ćwiczenia równoważne. Cel praktyczny:* przyzwyczaić żołnierzy do utrzymania równowagi na wąskich podstawach (przebywanie kładek, skoki po wystających kamieniach i t. p.), przyzwyczaić do marszów i biegów po linjach prostych:

Cel fizjologiczny: wzmocnić układ nerwowy.

Ćwiczenia te trwają 2 minuty.

e) *Pełzanie, podnoszenie i dźwiganie.* Cel praktyczny: wprawić się w pełzaniu, dźwiganiu i noszeniu rannych oraz ciężarów, wyrobić ruchliwość i obrotność żołnierzy,

Cel fizjologiczny: wyrobić giętkość kręgosłupa i wzmocnić cały tułów.

Ćwiczenia te trwają 8 minut.

f) *Biegi. Cel praktyczny:* wyrobić długi i sprężysty krok, odzwyczaić się od przyruchów (zwracanie

i skręcanie tułowiem, kołysanie się w biodrach i t. p.) wyuczyć się zaoszczędzania sił, nabyć potrzebną żołnierzowi wytrwałość w bieganiu.

Cel fizjologiczny: wzmocnić płuca i serce.

Biegi trwają do 5 minut i kończą się ćwiczeniami uspakajającemi i oddechowemi. Pod górą i przeciw wiatrowi nie należy biegać.

g) *Rzuty. Cel praktyczny:* wprawić się w rzucaniu granatami ręcznemi prawą i lewą ręką:

Cel fizjologiczny: uzupełnić braki w równomiernym rozwoju lewej i prawej połowy ciała.

Ćwiczenia te trwają 5 minut.

h) *Skoki. Cel praktyczny:* wyćwiczyć się w pokonywaniu przeszkód za pomocą skoków w dal, wzwyż, wgłąb.

Cel fizjologiczny: Wzmocnić stawy: skokowy, kolanowy i biodrowy.

Ćwiczenia te trwają 5 minut, kończą się ćwiczeniami uspakajającemi i oddechowemi.

i) *Ćwiczenia w walce wręcz. Cel praktyczny:* zaprawić się do pokonywania przeciwnika w bezpośredniem zetknięciu z nim; wyrobić napastniczość, stanowczość, szybkość orjentacji i decyzji.

Cel fizjologiczny: wdrożenie układu nerwowego do szybkiej, silnej i celowej reakcji na wrażenia odbierane. Ćwiczenia te trwają 5 minut.

j) *Ćwiczenia końcowe. Cel praktyczny:* przyzwyczaić się do spokojnego i równomiernego oddychania w czasie marszów i po wysilającej pracy oraz do utrzymywania poprawnej postawy nawet po większem zmęczeniu.

Cel fizjologiczny: a) uspokoić czynność serca i płuc, b) oczyścić krew z kwasu węglowego za pomocą prawidłowego i głębokiego oddychania, c) rozprowa-

dzać krew równomiernie po całym organizmie. Ćwiczenia te trwają 3 minuty.

Następstwo grup w czasie prowadzenia ćwiczeń należy zachować, gdyż ma ono swe fizjologiczne uzasadnienie. Dobór ćwiczeń do grup należy zmieniać w celu urozmaicenia lekcyj.

Ćwiczenia gimnastyczne rozpoczynają się i kończą śpiewem w czasie marszu. Śpiew w czasie marszu*) ma tę zaletę, że zmusza do głębokiego oddychania, wzmacnia siłę głosu i wyrabia poczucie taktu, a przez wprowadzenie ożywienia przeciwdziała uczuciu znużenia.

Śpiewanie pieśni niemoralnych jest niedopuszczalne.

4. Podstawa metody. Metoda wychowania fizycznego oparta jest na następujących zasadach.

1. Poznanie wartości fizycznej żołnierza.
2. Stosowanie ćwiczeń do stopnia wartości ćwiczących.
3. Ożywienie nastroju w czasie ćwiczeń.
4. Dokładność ruchów i poprawność wykonania ćwiczeń.

ROZDZIAŁ II.

WSKAZÓWKI METODYCZNE I PRZEPISY WYKONAWCZE.

Badania sprawności fizycznej.

5. Poznanie wartości fizycznej organizmu żołnierza. Wartość fizyczna nowozaciężnych jest różna, dlatego nie można wszystkich traktować w wychowaniu fizycznym jednakowo.

*) Bezpośrednio po natężających ćwiczeniach w czasie marszu pod górę i pod wiatr nie należy śpiewać.

Ćwiczenia korzystne dla silnych, słabym mogą przynieść szkodę; silniejsi, ćwiczeni na równi ze słabymi, nie będą się rozwijać należycie. To też ćwiczenia trzeba zastosować do wartości fizycznej poszczególnych żołnierzy.

Dlatego wychowanie fizyczne rozpoczyna się od poznania tej wartości, tak pod względem ogólnego stanu organizmu, jak co do stopnia sprawności fizycznej.

Sąd o ogólnym stanie organizmu wydaje lekarz na podstawie badania i pomiarów; zaś o sprawności fizycznej daje pojęcie próba sprawności, którą przeprowadza instruktor. Pomiary i badania fizyczne oraz próba sprawności fizycznej powtarzane perjodycznie po każdych 80-ciu lekcjach są najlepszą kontrolą pracy i instruktora i żołnierza, wartości stosowanej metody i warunków, w jakich odbywa się praca.

6. Badania lekarskie i pomiary.

Badanie lekarskie i pomiary mają na celu ocenę ogólnego stanu organizmu. Orzeczenie lekarskie ma zawierać wskazówki, potrzebne instruktorowi w jego pracy nad rozwojem fizycznym żołnierzy. Uwagi i zastrzeżenia lekarza mają również na celu otoczenie opieką tych jednostek, które ze względu na niedomagania organiczne, nie mogą ćwiczyć na równi z innymi, lecz wymagają specjalnych względów.

Dane swoich badań i pomiarów wpisuje lekarz na pierwszej stronie „karty osobistej", która ma być wypełniona w dniu wcielenia poborowego.

7. Próba sprawności fizycznej.

Prócz badania lekarskiego i pomiarów poddaje się każdego żołnierza „próbie sprawności fizycznej", polegającej na wykonaniu 6-ciu ćwiczeń tak dobra-

nych, że suma ich wyników daje przybliżony obraz sprawności żołnierza.

8. Przeprowadzenie próby sprawności. Próba sprawności składa się z następujących ćwiczeń:

Skoku wwyż i wdal z rozbiegu, biegu na 100 i 800 mtr., rzutu granatem 800 gr. ręką prawą i lewą, wspinania się po linie o średnicy 4 — 5 cm. do 5 m. wysokości z siadu.

Poszczególne punkty próby należy przeprowadzać w sposób następujący:

Skok wzwyż:

Skok rozpoczyna się od 50 ctm., niżej tylko wtedy, gdy mała sprawność fizyczna żołnierzy tego wymaga.

Przeszkodę stanowi drewniana listwa 2,5 × 3,5 ctm., którą podnosi się coraz wyżej za każdym razem o 5 cm. Przeszkoda jest „wzięta" o ile skaczący przy przesadzaniu nie dotknie jej żadną częścią ciała; w przeciwnym razie skok jest nieważny, a egzaminowany ma prawo do dwóch dodatkowych prób na tę samą wysokość. Miarodajny jest najwyższy skok zrobiony bez błędu.

Skok wdal.

Poddający się próbie wykonywa trzy skoki; miarodajny jest skok najdalszy.

Dal skoku mierzy się od linji odbicia, t. j. od zewnętrznej krawędzi progu, do najbliższego śladu doskoku (piętami, ręką i t. p.).

Biegi.

Biegi rozpoczyna się na sygnał. Czas mierzy się chronometrem lub sekundnikiem zegarka.

Wspinanie się: Próba wspinania się po linie o średnicy 4 — 5 cm. do wysokości 5 m. odbywa się z pomocą nóg, na czas, z siadu o nogach skrzyżowanych, przyczem ręce chwytają linę jedną nad drugą w odległości 30 — 40 cm. Wspinanie rozpoczyna się na sygnał. Czas mierzy się chronometrem lub sekundnikiem zegarka.

Rzut granatem ręką prawą i lewą. Wykonywa się granatem ćwiczebnym wagi 800 gr. z podstawy stojącej przed oznaczoną w tym celu widoczną linją. Dal rzutu mierzy się od linji najbliższego śladu, uczynionego granatem przy zetknięciu się z ziemią, przed możliwem potoczeniem się. Uwzględnia się najlepszy z trzech rzutów z ręki prawej i tak samo z ręki lewej. Miarodajną do oceny jest połowa sumy obu najlepszych rzutów.

9. Ocena sprawności. Wynik osiągnięty przez żołnierza w każdym punkcie próby oznacza się punktami według osobnej tabeli (zał 2). Suma punktów osiągniętych ze wszystkich ćwiczeń daje obraz ogólnej sprawności fizycznej żołnierza.

Naprzykład:

Skok wwyż z rozbiegu 0,75 ctm. . . . . . 4 punkty
Bieg 800 mtr. 2 min. 15 sek. . . . . . . 8 punktów
Rzut granatem 20 m. (średnia dla obu rąk) 5 punktów
Wspinanie się po linie do wysokości 5 m.
w 18 sekundach . . . . 6 punktów

Jeżeli osiągnięty wynik jest na granicy dwóch po sobie następujących punktacji, uwidocznionych w tabeli, wynik ten otrzymuje punktację niższą. Np. skok wwyż z rozbiegu 1,5 m., punktacją 9, a nie 10.

10. Podział na grupy. Próba sprawności jest podstawą do podzielenia żołnierzy ćwiczących na trzy grupy :słabych, średnich i silnych, stosownie do osiągniętych punktów według następującej miary: słabi od 1 — 42 osiągniętych punktów; średni od 43 — 60; silni 61 — 90.

Naprzykład:

	X.	Y.	Z.
Skok wwyż z rozbiegu . . .	3 pkt.	7 pkt.	13 pkt.
Skok wdal z rozbiegu . . .	3 „	8 „	10 „
Bieg 100 mtr.	8 „	9 „	13 „
Bieg 800 mtr.	9 „	8 „	13 „
Rzut granatem	8 „	9 „	12 „
Wspinanie się	3 „	7 „	5 „
Sumy punktów	34 „	47 „	66 „
Przydział	słaby	średni	silny

Do grupy słabych przydziela się bez próby wszyskich tych, których lekarz uznał za szczególnie wątłych i potrzebujących oszczędzania.

Podział na trzy grupy uskutecznia się wprawdzie po pierwszej próbie sprawności fizycznej, jakiej poddaje się każdego żołnierza, **jednakże wszystkie trzy grupy przez cały okres wyszkolenia rekruta ćwiczą według programów dla grup słabych.**

W pierwszej próbie opuszcza się również bieg 800 metrowy.

Drugą próbę (zupełną, t. j. z biegiem 800 m.) odbywają żołnierze dopiero po wyszkoleniu rekruckiem.

Począwszy od drugiej próby stosuje się programy odzielne dla każdej grupy.

Badania lekarskie i pomiary powinny być robione w obecności instruktorów i ukończone przed przystąpieniem do próby sprawności fizycznej, którą przeprowadzą instruktorzy najlepiej w porze popołudniowej.

Próbę sprawności rozkłada się na dwa dni: w pierwszym dniu skok wwyż, bieg na 100 m. wspinanie się po linie; w drugim dniu — skok wdal, bieg na 800 m. i rzut granatem. Próba nie może mieć charakteru zawodów. Przy próbach sprawności fizycznej pożądana jest obecność lekarza dla zaobserwowania reakcji organizmu na zmęczenie.

Stosowanie ćwiczeń do stopnia sprawności fizycznej.

11. **Dobór ćwiczeń dla poszczególnych grup.** Wymienione grupy gimnastyczne przedstawiają różne stopnie zbiorowej wartości fizycznej. Każda z nich ma swoje odrębne cechy. Np.: grupa słabych, to ludzie wątli, zupełnie niewyrobieni pod względem ruchowym; grupa średnich obejmuje ludzi naogół z natury silnych, jednak niewyrobionych; grupa silnych, to ludzie silni o mniej lub więcej wysokiej sprawności fizycznej.

Dlatego do każdej grupy należy stosować odpowiednie ćwiczenia, tak co do ich rodzaju jak i stopnia natężenia. Nie uwalnia to jednak od indywidualnego traktowania każdego żołnierza, o czem nie należy zapominać w prowadzeniu lekcyj.

12. **Dobór ćwiczeń dla grupy słabych.** Instruktor grupy słabych powinien zawsze o tem pamiętać, że ma rozwinąć oraz wzmocnić ludzi wątłych i mało sprawnych fizycznie, którzy wymaga-

ją stopniowego przygotowania do ćwiczeń intensywniejszych.

Ludzie słabi okazują zazwyczaj pewną niechęć do ćwiczeń fizycznych, wynikającą z niewiary we własne siły. Dlatego do programu lekcyj słabych należy wprowadzać dużo ćwiczeń o formie pociągającej, a przedewszystkiem zabawy i gry ruchowe, które przedstawiają tę korzyść, że, odpowiednio dobrane i zestawione, ćwiczą całe ciało bez większego wysiłku i znużenia.

Cechą wychowania fizycznego w grupie słabych jest stopniowe przygotowanie słabszych organizmów do wysiłków i zabezpieczenie ich przed przeforsowaniem w myśl zasady: *Organizm niećwiczony nie rozwija się, ćwiczony nadmiernie — marnieje.*

13.
Dobór ćwiczeń dla grupy średnich.

Rodzaj ćwiczeń: Przygotowanie ćwiczeniami przygotowawczemi, sportowemi i intensywnemi grami ruchowemi do gimnastyki stosowanej, trening na torze przeszkód.

Ćwiczenia przygotowawcze i ściśle wychowawcze w grupie średnich ogranicza się do niezbędnej potrzeby, a uwzględnia natomiast w szerszym zakresie ćwiczenia stosowane. Ćwiczenia te są cechą ćwiczeń oddziału średnich.

Trening średnich powinien być stopniowy i rozumnie prowadzony z dwóch przyczyn: do grupy średnich należą ludzie o zdrowych i dobrze rozwiniętych organizmach, lecz przeważnie jeszcze niewyćwiczeni oraz dawni słabi wprowadzeni z grupy słabych na podstawie dodatnich wyników ćwiczeń w tej grupie.

Na lekcję średnich składają się:

a) gry ruchowe wymagające większego wysiłku, gry sportowe, mające ścisłą łączność z ćwiczeniami stosowanemi oraz ćwiczenia stosowane;

b) ćwiczenia stosowane w warunkach, z jakiemi żołnierze w polu najczęściej się spotykają (pokonywanie przeszkód o różnym stopniu trudności, bieg na torze przeszkód i t. p.), jednak wykonywane bez broni i w obciążeniu niezupełnem;

c) ćwiczenia w oddychaniu.

14. Dobór ćwiczeń dla grupy silnych.

W grupie silnych znajdują się żołnierze silni i względnie wyrobieni fizycznie. Brak im jednak wprawy i wyrobienia żołnierskiego do służby i walki w polu. Dlatego na program wychowania fizycznego tej grupy powinny złożyć się wszelkie ćwiczenia stosowane, przeprowadzane w terenie z przeszkodami naturalnemi i sztucznemi, z bronią i w obciążeniu. (Nie zapiminać o ćwiczeniu postawy i nauce oddychania).

Do wykonywania ćwiczeń stosowanych w terenie łatwym bez obciążenia żołnierze ci są zdolni już po krótkiem przygotowaniu. Aby mogli jednak wykonywać je bez szkody dla zdrowia i sprawnie w terenie trudniejszym z bronią i w obciążeniu bojowem, koniecznem jest stopniowe przygotowanie ich przy pomocy ćwiczeń lekko - atletycznych, intensywniejszych gier i ćwiczeń sportowych.

Przykład: Chcąc zaprawiać żołnierzy do biegu, należy przeprowadzać ćwiczenia krótkich biegow skokami od 20 — 30 mtr. jednego dnia, drugiego bieg rozstawny lub bieg w terenie, w następnej lekcji jedną z intensywniejszych gier w piłkę. Prócz lekcyj pro-

gramowych przeprowadzi się raz w tygodniu zawody w grach i ćwiczeniach sportowych naprzemian i raz w tygodniu ćwiczenia stosowane z tą bronią, którą się mają ci żołnierze posługiwać.

15. **Sprawdzanie postępów.** Rozwój fizyczny, z powodu różnych cech indywidualnych poszczególnych żołnierzy, nie jest równomierny. Mogą być i tacy żołnierze, którzy z powodu jekiejś utajonej wady, choroby, lub innych przyczyn (np. przeforsowanie!) nie rozwijają się, lub wręcz cofają w swej sprawności; wtedy pierwotne ugrupowanie do ćwiczeń staje się już nieodpowiedniem i zachodzi potrzeba przegrupowania; dlatego po pewnym okresie ćwiczeń należy wszystkich żołnierzy poddać ponownie próbie fizycznej i badaniu lekarskiemu.

Jest to potrzebne i dlatego, aby instruktorowi dać ściślejszą miarę postępu ćwiczonych oraz zabezpieczyć systematyczną kontrolę lekarską.

Próby więc sprawności i badania lekarskie odbywają się co 80 lekcyj.

Na podstawie wyników każdorazowej próby, przeprowadza się nowy podział na grupy, przyczem żołnierzy z grupy słabych nigdy nie przenosi się wprost do grupy silnych, nawet jeśli osiągnęli liczbę punktów wymaganą dla silnych. Żołnierze tacy przechodzą do grupy średnich.

16. **Kontrola.** Dowódcy i organy inspekcyjne powinny często wglądać w karty osobiste żołnierzy. Należy kontrolować czy karty są należycie prowadzone, porównywać wyniki prób i badać przyczyny wstrzymania rozwoju, a tembardziej cofnięcia się poszczególnych żołnierzy.

Nastrój w czasie ćwiczeń.

17.
Sposoby ożywienia nastroju w czasie ćwiczeń.

Praca w nastroju ożywionym opóźnia znużenie nerwowe, a temsamem i zmęczenie fizyczne.

Ożywiony nastrój osiąga się przez:
1. urozmaicenie lekcji;
2. żywe przeprowadzenie lekcji;
3. rozbudzenie współzawodnictwa;
4. wyjaśnienie celowości ćwiczeń.

18.
Urozmaicenie lekcji.

Urozmaicenie lekcji osiąga się przez:

a) zmienność ćwiczeń odnośnie do grup mięśniowych i organów, polegającą na tem, aby pewnym grupom mięśniowym i organom dać odpoczynek wtedy, gdy inne pracują;

b) przeplatanie ćwiczeń zabawami i grami ruchowemi oraz ćwiczeniami sportowemi.

19.
Ożywione prowadzenie ćwiczeń.

Ćwiczenia należy prowadzić z energją, żywo i wesoło. Podczas gier i zabaw ma panować wesołość i swoboda przy karności, którą uzyskuje się ścisłem przestrzeganiem zasad i prawideł.

20.
Współzawodnictwo.

Współzawodnictwo, będąc czynnikiem wychowawczym wogóle, wprowadza do ćwiczeń ożywienie, budząc szlachetną rywalizację i dając żołnierzowi do osiągnięcia bezpośredni cel wysiłku: zwycięstwo.

W ćwiczeniach zbiorowych stwarza ono grunt do rozwoju zmysłu współdziałania.

Jednak współzawodnictwo nie powinno w żadnym razie powodować przemęczenia; dlatego w ćwiczeniach codziennych nie wolno ubiegać się o rekordy.

21. **Wyjaśnienie celowości ćwiczeń.** Żołnierz chętniej wykona ćwiczenie, gdy rozumie jego cel. Dlatego należy jaknajczęściej, ale zwięźle i krótko wyjaśnić żołnierzowi cel i znaczenie każdego ćwiczenia.

Dokładność ruchów i poprawność w wykonywaniu ćwiczeń.

22. **Znaczenie dokładności i poprawności w wykonywaniu ćwiczeń.** Ćwiczenia gimnastyczne są tak obmyślane, aby osiągały granice wysiłku koniecznego do rozwoju organizmu i stosowanego w sposób zgodny z prawami fizjologji.

Dlatego należy przestrzegać, aby żołnierze wykonywali ćwiczenia poprawnie i dokładnie, inaczej bowiem wysiłek będzie niedostateczny i mało skuteczny, albo nawet wręcz szkodliwy.

Ma to również znaczenie wychowawcze, zmusza żołnierza do pracy sumiennej, panowania nad sobą, urabia więc charakter.

Układ programów lekcyjnych.

23. **Programy lekcyjne.** Na podstawie wymienionych zasad zestawia się ćwiczenia w programie lekcyjnym. W skład programu wchodzą różne rodzaje ćwiczeń, które się wzajemnie uzupełniają i wpływają przez to rozwijająco i wzmacniająco na cały organizm, jednocześnie przygotowują praktycznie do jego zadań w polu.

Na program więc powinny się składać ćwiczenia, wywołujące jaknajwiększą sumę pracy w oznaczonym czasie, przy jaknajmniejszem zmęczeniu.

Osiągnąć to można tylko wtedy, gdy zestawienie i dobór ćwiczeń następujących po sobie, zezwala pewnym grupom mięśniowym i organom na należyty odpoczynek, podczas gdy inne grupy mięśniowe i organa pracują. Z tego względu programy lekcyjne mogą układać samodzielnie tylko instruktorzy dobrze wyszkoleni.

24.
Czas trwania lekcji gimnastyki.

Lekcja gimnastyki we wszystkich grupach ma trwać 45 — 60 minut i ma się odbywać codziennie na wolnem powietrzu w godzinach popołudniowych, nie wcześniej jak w 2 godz. po obiedzie.

25.
Ćwiczenia wstępne i końcowe.

Lekcje te rozpoczynają się ćwiczeniami wstępnemi, a kończą się ćwiczeniami *końcowemi*, ograniczającemi się do ćwiczeń *uspakajających* i *oddechowych.*

26.
Ciągłość lekcji gimnastyki.

Podczas lekcji żołnierze ćwiczą bez przerwy, a odpoczynek polega na zmianie pracy cięższej i mniej przyjemnej na lżejszą i przyjemniejszą oraz na zastosowaniu po wszystkich bardziej natężających ćwiczeniach ruchów uspakajających (marsz na palcach, przysiad, głęboki oddech).

W układzie programów należy uwzględnić przedewszystkiem ogólny stopień natężenia, odpowiadający ściśle sprawności fizycznej danej grupy oraz wy-

nikowi, jaki się osiągnęło na podstawię poprzedniego programu.

27.
Lekcje gimnastyki z bronią.

Na tych samych zasadach opracowuje się programy lekcyjne gimnastyki z bronią.

28.
Lekcje przygotowawcze.

Przed przystąpieniem do wykonania nowego programu jedną, do dwóch lekcyj poświęcić nauczaniu żołnierza poszczególnych ruchów wchodzących do nowego programu lekcyjnego.

Lekcje takie mogą nie wyczerpywać całego programu i są przerywane objaśnieniami instruktora; stanowią one jednak skończoną dla siebie całość. Nazywają się lekcjami przygotowawczemi.

29.
Spisywanie programów lekcyjnych.

Obowiązkiem instruktora jest wpisywać starannie wszystkie programy lekcyjne do przeznaczonego na ten cel zeszytu i okazywać je na żądanie przeglądającemu oficerowi.

Program taki układa instruktor na podstawie następującego wzoru:

Grupa ....

Tydzień .... Nr. ......

Data opracowania ....

....

Grupa ćwicz. Wyszczególnienie.

....

....

....

....

....

W rubryce „wyszczególnienie“ wpisuje instruktor nazwy ćwiczeń, jakie ma zamiar przeprowadzić.

Nr. programu i tydzień ćwiczeń oraz data opracowania ma być dokładnie uwidoczniona w każdym programie.

ROZDZIAŁ III.

WSKAZÓWKI SZCZEGÓŁOWE.

30. Rozkazownictwo. Ćwiczenia gimnastyczne wykonywa się na rozkazy. W zapowiedzi tych rozkazów określa się rodzaj ćwiczenia, hasłem zaś jest wyraz: *„ćwicz“*, znak lub liczenie. Jeżeli ćwiczenie ma być wykonane z określonej postawy wyjściowej, to przedewszystkiem wydaje się rozkaz dotyczący przybrania tej postawy, przyczem w zapowiedzi określa się najpierw położenie rąk, a następnie tułowia lub nóg. W zapowiedzi rozkazu dotyczącego samego ćwiczenia, wymienia się część ciała, którą ma być ćwiczenie wykonane, następnie kierunek, a w końcu ruch. Np. *tułów wtył skłoń.* Hasłem do wykonania ruchu będzie: *„raz“* lub *„ćwicz“*. Ćwiczenie kończy się na znak lub sygnał. Z każdej postawy można wrócić do postawy zasadniczej najkrótszą drogą na znak lub sygnał.

Liczeniem, jako hasłem należy się posługiwać a) dla jednoczesnego wykonania ruchu przez wszystkich ćwiczących, przybrania postawy lub powrotu do niej; b) gdy ćwiczenia składają się z kilku ruchów wykonywanych na tempa; c) w celu normowania czasu dla ruchu wykonywanego, licząc rozciągle przy wykonywaniu powolnych ruchów: (n. p. tułów wprzód skłoń —raaaz; prostuj — dwaaaa!); rzucając zaś hasło ostro, gdy ruch ma być szybki i energiczny (np. ramiona w bok — raz!).

W ćwiczeniach składających się z kilku ruchów, po uzyskaniu pewności wykonywania, liczenie odpada, a ćwiczenie w całej rozciągłości wykonywa się na hasło: *„ćwicz“* lub na znak.

Przy wykonywaniu niektórych ćwiczeń żołnierze mogą liczyć głośno; wymaga to zapowiedzi „liczyć głośno“.

31. Obowiązki instruktora. Aby uniknąć przynajmniej najważniejszych błędów w czasie prowadzenia ćwiczeń, obowiązkiem instruktora jest:

Być pod względem sprawności fizycznej i dobrej postawy wzorem dla tych, których uczy.

Zachęcać ich do ćwiczeń własnym przykładem, chętnem i ożywionem prowadzeniem lekcji.

Wymagać od podoficerów, by ćwiczyli się wspólnie z szeregowcami.

Dbać o stopniowanie ćwiczeń: każde ćwiczenie powinno być dobrze przygotowane ćwiczeniami poprzedniemi.

Ilekroć są wątpliwości w wyborze ćwiczeń, wybrać raczej ćwiczenie łatwiejsze niż trudniejsze.

Nigdy nie używać ćwiczenia jako kary, obniża to bowiem powagę ćwiczeń i psuje nastrój ogólny.

Nie poprawiać odrazu wszystkich błędów, jakiegoś ćwiczenia, lecz poprawienie zacząć od błędu najistotniejszego, z którego wypływają wszystkie inne.

Wytłumaczyć żołnierzom w sposób przystępny znaczenie ćwiczeń gimnastycznych, oznajmić im każdorazowo osiągnięte rezultaty, pozwalać im wejrzeć do *karty osobistej* oraz okazać im zadowolenie z osiągniętego rezultatu.

Przygotować się do każdej lekcji tak, by nie zaglądać do książki. Instruktor bowiem, który zachowaniem się swojem zdradza niepewności i niezupełne

opanowanie przedmiotu, łatwo traci zaufanie żołnierzy. Program lekcji można mieć zanotowany na małej kartce.

Prowadzić lekcję *jednym ciągiem* t. j. bez osobnego spoczynku. Powinien jednak pamiętać o tem, że prócz lekcji gimnastyki żołnierz jest zajęty w ciągu dnia cały szeregiem innych ćwiczeń i unikać przemęczania.

Podczas całej lekcji baczyć na postawę żołnierzy i starannie ją poprawiać. Jak również zwracać uwagę na dokładne wykonanie każdego ćwiczenia przez każdego żołnierza.

32 Higjena ćwiczeń. Żołnierze mają ćwiczyć w ubraniach możliwie najmniej tamujących swobodę ruchów. Hartowanie skóry musi być jednak stopniowe.

W dnie ciepłe i słoneczne ćwiczą bez koszul.

W dnie chłodniejsze ćwiczą w koszulach. W zimnych porach roku, o ile ćwiczenia odbywają się na powietrzu, powinni ćwiczyć w koszulach sportowych. flanelowych. Tok lekcyjny w dnie chłodne i w zimnej porze roku powinien być bardziej ożywiony.

Pasy główne i paski podtrzymujące spodnie muszą być przed ćwiczeniami zdjęte, a kołnierze porozpinane.

Ćwiczenia muszą się odbywać z zasady na wolnem powietrzu.

Ćwiczeń gimnastycznych, gier i ćwiczeń sportowych nie wolno odbywać bezpośrednio po jedzeniu lub po forsownych marszach. Można ćwiczyć dopiero po upływie 1 — 1½ godz. po obfitszym posiłku.

Kiszkę odchodową i pęcherz należy możliwie przed ćwiczeniami wypróżniać.

Bezpośrednio po ćwiczeniach nie wolno pić zimnej wody i siadać na kamieniach lub wilgotnej ziemi.

Po ćwiczeniach powinni żołnierze, o ile możności zmyć ciało wodą przestałą, w porze zimniejszej wodą ciepłą.

33. **Boisko.** W każdym bataljonie ma być urządzone boisko do ćwiczeń według załączonego wzoru i opisu.

34. Przykład schematu rozkładu pracy wychowania fizycznego na 10-miesięczny okres wyszkolenia.

Tydzień	Badan. lek.	Próba fiz.	Lekcja przygot.	Lekcja właściwa				Czas trw.		Gry sport.
1	1	2	2	Gim. z nat. dla sł				45		2
2—3	—	—	2	2				45		2
4—8	—	—	1	3				45		2
9—12	—	—	1	słab. śred. silni 3				45		2
14	1	2	1	2	2	2		g. zd.		1
15—27	—	—	1	3	3	2	1	45	20	2
28	1	2	1	3	2	1	1	45	20	1
29—41	—	—	1	3	3	2	1	45	20	2
42	1	2	1	2	2	1	1	44	20	1

Czas trwania ćwiczeń dla grupy wynosi 45 — 60 minut.

Kartę osobistą (Załącznik 1) wypełnia lekarz i instruktor.

Do badania i pomiarów otrzymuje lekarz karty osobiste z następującemi rubrykami, wypełnionemi: oddział, nazwisko i imię, stopień, zawód i wiek.

35. Wypełnienie kart osobistych. Lekarz wypełnia przy każdem badaniu rubryki: budowa, narządy wewnętrzne i pomiary. Prócz tego przy badaniu wstępnem: wzrok, słuch, uzębienie, ułomności fizyczne, przebyte cierpienia, używanie alkoholu, tytoniu i uwagi.

Rubrykę: wypadki, choroby i t. d. wypełnia lekarz w miarę zaszłych wypadków lub chorób.

Pomiary przeprowadza się pod okiem lekarza przed każdorazową próbą sprawności fizycznej.

Drugą część karty osobistej wypełnia istruktor w czasie przeprowadzania próby sprawności fizycznej w następujący sposób: wpisuje datę próby, a następnie wyniki skoków, biegów, rzutów i wspinania się oraz temperaturę i stan pogody w czasie próby, w końcu wypełnia rubrykę: czy umie pływać.

36. Tabele oceny sprawności fizycznej. Po przeprowadzonej próbie sprawności fizycznej instruktor ocenia rezultaty osiągnięte w poszczególnych ćwiczeniach na podstawie „tabeli oceny sprawności fizycznej" (zał. 2), postępując w myśl pkt. 8 i 9. „Reg. Wych. Fiz.".

Dane zawarte w części pierwszej karty osobistej (badanie i pomiary) stwierdza swym podpisem lekarz, w części drugiej (próba sprawności fizycznej) — instruktor.

Zasób materjału ćwiczebnego. (załącznik 3, 4, 5).

ROZDZIAŁ IV.

A. Ćwiczenia wstępne (w marszu).)*

Dobry wynik ćwiczeń w marszu przedstawia dla żołnierza piechoty wartość pierwszorzędną. Wynik ten zależy od wzmocnienia stawów: skokowego, kolanowego i biodrowego, a także płuc i serca i od stopnia zdolności zaoszczędzania swych sił w czasie długotrwałych marszów.

Zaoszczędzanie sił żołnierza w pochodach zależne jest przedewszystkiem od ćwiczenia marszów po linjach prostych.

37. Marsz ze śpiewem. Marsz ze śpiewem: żołnierze maszerują w kolumnie marszowej i śpiewają.

Błędy: a) wzrok w czasie marszu skierowany wdół, przyczem głowa opuszczona,

b) marsz ociężały,

c) kołysanie się w biodrach,

d) zwracanie tułowiem w jedną i drugą stronę,

e) nienależyte wyzyskanie ruchu wahadłowego rąk.

38. Marsz na palcach wprzód i wtył. Marsz na palcach wprzód i wtył. Żołnierze maszerują na końcach palców i starają się przy każdym kroku wyciągnąć się możliwie najwyżej wgórę przy równoczesnem ściągnięciu barków wtył i wdół. Położenie brody i bioder, jak w postawie zasadniczej, ręce swobodnie.

---

*) Przed rozpoczęciem każdego ćwiczenia zwrócić uwagę na prawidłową postawę zasadniczą (fig. 1, 2, 3, 4 i 5).

Błędy prócz wymienionych w p. 37:

a) opuszczenie w czasie marszu pięt wdół, zamiast podnoszenia ich wysoko wgórę, co się dzieje szczególnie w czasie marszu wtył;

b) nieprawidłowe trzymanie brody, barków lub bioder.

39. Marsz krokiem przyspieszonym. Marsz krokiem przyspieszonym. Żołnierze maszerują krokiem przyspieszonym, zastosowując tempo marszu do czoła kolumny.

40. Marsz na piętach wprzód i wtył. Marsz na piętach wprzód i wtył. Palce w czasie marszu są podniesione, jaknajwyżej wgórę, tułów szczone są wdół;

Błędy: a) palce u stóp w czasie marszu opuszczone są wdół.

b) tułów dla ułatwienia utrzymania równowagi pochyla się wprzód.



fig. 1, fig. 2, fig. 3. } Postawy wadliwe.

41. Marsz długiemi krokami. Marsz długiemi krokami może być równym lub też dowolnym krokiem. W czasie marszu równym krokiem, tempo marszu stosuje się do czoła kolumny.

Wczasie marszu dowolnym krokiem maszerują długiemi krokami w dowolnem tempie, starając się zdążyć za pierwszymi, przyczem, wobec tego, że długość kroku dochodzi do 1 mtr. noga wykroczna jest w kolanie ugięta, zakroczna

zaś wyprostowana, oraz tułów jest lekko pochylony wprzód.

Błędy: a) pochylenie tułowia wtył lub zbytnio wprzód;

b) podnoszenie przy każdym kroku całego ciała wgórę;

c) niewyzykanie ruchu wahadłowego rąk;

d) sztywne trzymanie członków ciała;

e) ze zbytniem pochyleniem tułowia pochylenie głowy lub wyciągnięcie brody wprzód.



fig. 4. fig. 5.
Postawy prawidłowe.

42. **Marsz z podniesieniem nogi wprzód i podskokiem po każdym kroku**

Marsz z podniesieniem nogi wprzód z podskokiem po każdym kroku (fig. 6); w czasie marszu wypadają dwa tempa na nogę lewą i dwa na nogę prawą: na *raz* podniesienie nogi lewej z zamachem wgórę bez uginania nóg lub skłonu tułowia wprzód lub wtył tak wysoko, by zamach ten zmusił nogę prawą do wspięcia i podskoku w miejscu, na *dwa* krok lewą wprzód; na *trzy i czery* to samą nogą prawą i t. d.



fig. 6.

Błędy: a) za wielkie uginanie w kolanie nogi lewej lub prawej,

b) pochylenie tułowia wprzód lub wtył,

c) wadliwe trzymanie barków, lub głowy,

d) niedbałe wykonanie ćwiczenia, co się uzewnętrznia tem, że krok ćwiczebny przechodzi w krok taneczny.



fig. 7.

43. Chód kruczy. Chód kruczy: w przysiadzie z chwytem rękami powyżej stawu skokowego 3 kroki marszu i 3 skoki naprzemian. (fig. 7).

Błędy: a) opuszczenie pięt wdół, b) zwracanie łokci zamiast nazewnątrz — do środka.

44. Marsz z zaznaczeniem kroku palcami stóp. Marsz z zaznaczeniem kroku palcami stóp (fig. 8): marsz wykonywują żołnierze w dwu tempach nogą prawą: na *raz* uderzają silnie palcami stopy lewej w odległości 50 cm. od prawej; na *dwa* stawiając stopę lewą, wysuwają ją o 25 cmt. wprzód tak, że zrobiony krok wynosi 75 cmt., na *trzy, cztery* wykonywują żołnierze to samo ćwiczenie nogą prawą.



fig. 8.

Błędy: a) noga zaznaczająca krok jest ugięta, wobec czego zaznaczenie jest mało energiczne i wykonane w odległości mniejszej niż 50 ctm. od nogi w miejscu stojącej, wobec czego tułów pochylony jest wtył, b) noga w miejscu stojąca jest ugięta, wobec czego tułów pochyla się wtył,

c) bezpośrednio po zaznaczeniu nie podnosi się nogi szybko i wysoko wgórę, wobec tego ćwiczenie jest wykonane bez życia.

d) całe ciało się chwieje.

45. Marsz z naciśnięciem pięty. Marsz z naciśnięciem pięt: marsz wykonywa się również w dwu tempach nogą lewą i dwu — nogą

prawą. Na *raz* krok lewą nogą wprzód, oprzeć wyprężoną nogą na palcach, na *dwa* nacisnąć silnie piętą wdół. Na *trzy, cztery* to samo nogą prawą.

Błędy: a) noga kroczna lub zakroczna jest ugięta, b) naciśnięcie piętą wdół jest za słabe głównie skutkiem tego, że odbyło się przed a nie równocześnie z przeniesieniem ciężaru ciała na nogę kroczną.

46. **Marsz z podaniem taktu.** Marsz z podaniem taktu (takt równy). Instruktor podaje takt i bezpośrednio wydaje komendę. Po marszu w podanym tempie 8 — 12 kroków zatrzymuje oddział i podaje tempo zupełnie inne t. j. znacznie szybsze lub powolniejsze. To samo ćwiczenie powtórzyć dwa, trzy razy podać za każdym razem inne tempo. Cel: wyrobić u żołnierza poczucie tempa w czasie marszów.

47. **Marsz z wytrzymaniem każdego drugiego taktu.** Podobny cel ma marsz z wytrzymaniem każdego drugiego taktu. Marsz podobny do poprzedniego z tą różnicą, że maszerują cztery pierwsze kroki w tempie podanem, następne dwa w tempie dwa razy dłuższym, t. j. w tempie, równającem się tempu czterech kroków poprzednich.

Błędy: a) żołnierze zmieniają tempo podane, t. j. najczęściej przyspieszają, rzadziej zaś opóźniają; b) nie trzymają równego kroku.

48. **Marsz oznaczoną ilość kroków wprzód i oznaczoną ilość kroków wtył. Marsz wypadami i zamachem rąk.** Marsz oznaczoną ilość kroków wtył: Instruktor podaje tempo i w zapowiedzi oznacza ilość kroków w marszu wprzód i wtył. Wybierać stale parzystą ilość kroków. Cel: szybkość orjentacji.

Marsz wypadami z zamachem rąk: noga kroczna ugięta, zakroczna wyprostowana i na palcach, tułów pochylony wprzód jest w jednej linji skośnej z nogą zakroczną, barki i głowa jak w postawie zasadniczej, ręka po przeciwnej stronie nogi zakrocznej podniesiona skośnie wgórę, druga zaś wyciągnięta wtył. Podobnie jak całe ciało, mają być tak silnie wyprostowane, by żołnierze mieli uczucie wyciągania się.

Błędy: a) noga wykroczna ugięta za mało, a kolano nie jest skierowane nazewnątrz,

b) noga zakroczna jest ugięta,

c) tułów nie jest pochylony wprzód,

d) wadliwe położenie barków, brody lub rąk.

(Patrz str. 35: fig. 10 postawa wadliwa, fig. 11 postawa właściwa).

49.

Marsz z podskokiem po każdym kroku i podniesieniem nogi zakrocznej.

Marsz z podskokiem po każdym k r o k u i podniesienie nogi zakrocznej wgórę (fig. 9): marsz odbywa się w dwu tempach nogą lewą i w dwu nogą prawą. Na raz krok lewą, na dwa podskok na lewej i podniesienie nogi zakrocznej wysoko wgórę, na trzy, cztery to samo prawą. Cel: przygotowanie „do brania przeszkód" w biegu.



fig. 9.

Błędy: a) podczas podskoku noga zakroczna nie jest podniesiona w tyle do ostatnich granic możliwości wgórę, wobec czego ćwiczenie nie wygląda jak skok, lecz jak krok taneczny,

b) w czasie skoku nie współdziają ręce,

c) głowa jest pochylona wprzód, wobec czego ciało traci równowagę przy podskoku.



fig. 10



fig. 11.

50. Marsz wypadami w różnym terenie. Marsz długiemi wypadami z pomocą rąk w różnym terenie (fig. 12 i 13): wykonywa się jak marsz wypadami z zamachem ramion, z tą różnicą, że wypad jest dłuższy i tułów jest pochylony tak nisko, że ręce opierają się o ziemię, t. j. przy wypadzie lewą, lewa



fig. 12.
Nieprawidłowo.



fig. 13.
Prawidłowo.

ręka blisko nogi lewej, prawa zaś na 50 ctm. przed lewą i przeciwnie. Marsz się odbywa bez podniesienia tułowia, początkowo na komendę: marsz *wypadami z pomocą rąk, raz dwa,* i t. d.

Cel: ćwiczenie to jest pośredniem pomiędzy marszem, wypadami, a pełzaniem i przygotowuje do pełzania.

Błędy: a) wypad jest zbyt krótki, wobec czego noga zakroczna jest ugięta, a całe ciało zamiast być blisko ziemi — podniesione jest wgórę,

b) wzrok jest skierowany nie przed siebie, lecz wgórę,

c) odrywanie rąk w czasie marszu od ziemi wskutek czego tułów podnosi się przy każdym kroku do góry.

Marsz krokiem przyspieszonym, marsz w różnem tempie marsz z podskokiem po każdym kroku wykonać od czasu do czasu z zamkniętemi oczyma. Cel: ożywienie ćwiczeń, wzmocnienie systemu nerwowego, przyzwyczajenie do orjentowania się w przestrzeni bez pomocy wzroku (działania bojowe w ciemną noc).

B. Ćwiczenia prostujące.

51.
Ćwiczenia poprawiające postawę zasadniczą.

Ćwiczenia poprawiające postawę zasadniczą: zamiast poprawiać u poszczególnych żołnierzy wadliwe ustawienie stóp, złe trzymanie rąk, barków i głowy, wydaje się komendy:

Stopy— *wraz*, stopy— *wbok*, pięści — *zwiń, pręż*, dłonie — *zwróć*. (fig. 14). Postawa. Głowę wtył *skłoń*, (fig. 15 postawa wadliwa i 16 post. właściwa) prostuj. Każde z tych ćwiczeń wykonywują żołnierze jeden raz.



fig. 14. fig. 15 fig. 16.

Błędy: spajanie i rozwieranie stóp lub zaciskanie i sprężenie pięści, jest zbyt mało energiczne, zwracanie dłoni nie odbywa się wielkim palcem nazewnątrz, a ręce wraz z palcami niedość silnie wyciągają się wdół, przy skłonie głowy broda nie jest wciągniętą wtył.

52. **Chwyty karku.** Chwyty karku z położenia: ręce wdół i ręce skurczone. Z zachowaniem zupełnego spokoju wszystkich innych członków ciała przenoszą żołnierze szybko ręce wbok, dążąc wielkim palcem wgórę i bezpośrednio potem uginają je w łokciach, przyczem palce rąk swą wewnętrzną stroną spoczywają na karku (u rekrutów początkowo na tylnej części głowy) i stykają się ze sobą swemi końcami, łokcie zaś są zwrócone silnie nazewnątrz i wtył. (fig. 17, 18 post. właściwa i 19 post. wadliwa).



fig. 17. fig. 18. fig. 19.

Błędy: łokcie są zwrócone zamiast wbok — do przodu.

53. **Skurcze rąk.** Skurcze rąk: ręce z palcami wyprężonemi wdół zwrócić dłońmi do przodu, dążąc wielkiemi palcami nazewnątrz, przyczem łokcie cisnąć wdół do boków. Bezpośrednio po pierwszym ruchu ugiąć szybko ręce w łokciach i stawach palców tak, by końce palców dotykały zboku stawu barkowego. (fig. 20, 21 i 22).



fig. 20. fig. 21. fig. 22.

Błędy: a) podnoszenie barków i wysuwanie ich wprzód,

b) łopatki zamiast pozostać nieruchomo, biorą udział w ruchu kurczącym ramiona,

c) ramiona odstają od boków ciała, lub też są zwrócone do środka, wobec czego ręce dotykają piersi, zamiast stawu barkowego zboku (Patrz fig. 20 post. wadliwa, 21 i 22 post. właściwa).

54.
Leżenie przodem i skłon wtył.

W leżeniu przodem ręce na biodrach skłon tułowia wtył. Żołnierze wykonywują „padnij", a następnie, dają ręce na biodra tak, by cztery palce szły wdół wskos, wielki zaś wtył. Barki ściągnięte wtył wdół Głowa i biodra przez cały czas ćwiczeń jak w postawie zasadniczej. Kręgi lędźwiowe w czasie skłonu są ustalone, przez skurcz mięśni brzusznych i pośladowych, skłon zaś wykonywa się wyłącznie w kręgach piersiowych (fig. 23a).



3a.

Błędy: a) brodę w czasie skłonu wyciąga się do góry,

b) głowę pochyla się wdół, a barki podnosi się do przodu i podciąga się je wgórę, przyczem łokcie są zazwyczaj skierowane wdół.

c) wygięcie się w lędźwiach.

55. Skurcze rąk podskokiem. Skurczenie rąk w postawie zasadniczej w rozkroku podskokiem. Ćwiczenie to wykonywa żołnierz przeważnie na głośne liczenie.

Błędy: prócz wymienionych w punkcie 53.

a) w czasię rozkroku podskokiem wygięcie się w lędźwiach wskutek wydłużenia się mięśni brzusznych i pośladkowych,

b) uginanie nóg w kolanach.

56. Chwyt karku, skłon głowy. Z chwytem karku głowy wtył: skłon wykonują żołnierze w kręgach szyjowych, broda przez cały czas ćwiczenia niema być zadzierana. Ręce wywierają w czasie ćwiczenia stały nacisk na tylną część głowy (mocowanie się głową z rękami).

Błędy: prócz wymienionych w punkcie 52.

a) broda idzie łukiem wgórę i ku tyłowi, wobec czego kręgi szyjowe nie są ustalone i ćwiczenie chybia celu.

b) ręce nie wywierają stałego nacisku na tylną część głowy, lub też nacisk ten nie jest równomierny.

57. Leżenie przodem, skłon wtył. W leżeniu przodem ręce w górę—skłon tułowia wtył: Ćwiczenia wykonywa się analogicznie z opisem w punkcie 54 z tą różnicą, że wyprostowane wgórę ręce o dłoniach otwartych i do siebie zwróconych spełniają rolę dwu dźwigni i zwięk-



Prawidłowo.
fig. 23b.



Nieprawidłowo.
fig. 23c.

szają stopień wygięcia się w kręgach piersiowych, a zarazem s t o p i e ń wypuklenia klatki piersiowej (fig. 23 b. i 23 c.).

58. Koński galop. Koński galop: żołnierz wykonywa podpór zwieszony z pomocą w s p ó ł t o w a r z y s z a. Chwyt za uda musi być tak silny, by nacisk nogi w chwili odbicia się będących w podporze obu rękami od ziemi, był wystarczający dla zrównoważenia c i ę ż a r u ciała. Bezpośrednio po odbiciu się rękami od ziemi skłon—wtył. (fig. 24 i 25).



fig. 24.

Błędy: prócz wymienionych w punkcie 54, ci, którzy ustalają nogi, podnoszą ciężar odbijających się od ziemi nierównomiernie, wskutek czego wykonanie traci na p e w n o ś c i i intensywności.



fig. 25.

59. Skłon tułowia wtył i wprzód. W postawach zasadniczej lub rozkrocznej, ręce na biodra, — skłon tułowia wtył i wprzód: po ustaleniu bioder przez skurcz mięśni brzusznych i pośladkowych wykonywa się skłon wtył wyłącznie w kręgach

piersiowych! Bezpośrednio po skłonie wtył wykonywa się skłon wtył wyłącznie w kręgach piersiowych. Bezpośrednio po skłonie wtył wykonywa się skłon wprzód, zaczynając skłaniać się od kręgów lędźwiowych, przyczem głowa, barki i łokcie, jak w postawie zasadniczej. Żołnierze o zupełnej sprawności fizycznej wykonywają skłon wtył i wprzód z rękami wyprężonymi wgórę (fig. 26, 27, 28 i 28a), które spełniają w czasie skłonu rolę dźwigni, podnoszących klatkę piersiową do góry. Ręce w tym wypadku powinny b y ć w przedłużeniu łuku, jaki powstaje przez s k ł o n tułowia wtył.



fig. 26.
Prawidłowo.



fig. 27.
Nieprawidł.

Błędy przy skłonie tułowia wtył:

a) wstrzymanie oddechu,

b) uginanie kolan,



fig. 28.
Nieprawidłowo.



fig. 28a.
Prawidłowo.

c) podnoszenie w czasie skłonu tułowia głowy do przodu lub opuszczenie jej zbyt daleko wtył,

d) skłon wykonany wyłącznie w lędźwiach bez widocznego ugięcia się w kręgach piersiowych.

e) przy złożonych rękach na biodrach, barki podniesione są wgórę,

f) przy rękach wyprężonych wgórę ręce zamało są podane wtył, wobec czego niedość intensywnie spełniają rolę dźwigni, podnoszącej klatkę piersiową.

Błędy przy skłonie wprzód:

a) nogi są w kolanach ugięte,

b) głowa nie zachowuje położenia z podstawy zasadniczej,

c) pośladki wysunięte są zbyt daleko wtył,

d) grzbiet wypuklony,

e) ręce, jakkolwiek wyprostowane, za mało są podniesione wgórę.

60. **Skłony tułowia.** Skłony tułowia wtył i wprzód, ręce na kark, jak ćwiczenie w punkcie 59 z tą różnicą, że przy chwycie karku łokcie mają być przez cały czas ćwiczeń zwrócone nazewnątrz.



fig. 29.

Błędy: jak w punkcie 52 i 59.

Dzwon z chwytem za nagarstki (fig. 29).

C. Ćwiczenia: w zwisach i wspinaniu się.

61. **Zasada zwisów.** Ręce chwytają na szerokość własnych barków, w postawie zasadniczej. Przy skurczu ramion łokcie skierowane są wbok. Pracują tylko te części ciała, które powodują ruch, wszystkie zaś inne są w zupełnym spokoju.

Najczęstsze błędy:

a) odstęp rąk jest mniejszy, lub większy niż szerokość własnych barków;

b) położenie głowy, barków, bioder i nóg jest wadliwe;

c) przy skurczu ramion łokcie skierowane są do przodu;

d) skurcz ramion lub ruch nóg w zwisie nie jest jednostajny;

e) oddech jest wstrzymany lub też czynność oddechowa jest niespokojna, nierówna, nierównomierna.

62.
Zwisy postawne. Żołnierze stoją w odległości dwu stóp od przyrządu ustawionego w poziomie w wysokości bioder lub nieco wyżej. Na zapowiedź: „zwis postawny" i gwizd kładą szybko ręce na przyrząd w odstępach, równających się szerokości własnych barków, następnie wysuwają nogi pod przyrząd tak daleko, że całe ciało zupełnie wyprostowane przybiera skośny kierunek, a ciężar jego zwiesza się na rękach, które mają kierunek pionowy. Głowa, klatka piersiowa, biodra, nogi i stopy jak w postawie zasadniczej.



fig. 30.



fig. 31.

W zwisach postawnych—skurcze ramion (fig. 30)

W zwisach postawnych skurcz ramion — pochód wbok.

Ręce i równocześnie nogi posuwają się przy każdym ruchu na szerokość dłoni naprzemian wbok, tak,

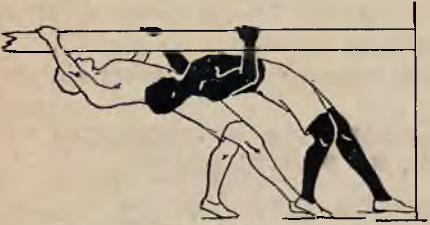


fig. 32.



fig. 33.
Niepraw.



fig 34.
Prawidł

że w pierwszym momencie ruchu odstęp między rękami jest szerszy o szerokość dłoni od szerokości barków, w drugim momencie ruchu jest równy szerokości barków.

Zwis postawny łukiem (fig. 31).

W postawie zwieszonej i spodem (przyrządu) pochód rękami (fig. 32).

Nogi stoją na ziemi i współdziałają przy pochodzie.

Zwisy wolne nachwytem o ramionach prostych, podnoszenie się ramion ugiętych (fig. 33 i 34).

Zwisy spodem (podobnie jak postawa zwieszona spodem).

63. Wspinania się. Zasada wspierań się: ręce i nogi chwytają przyrząd (drzewo, słup, żerdź, linę i t. p.) Stopy obejmują przyrząd przy chwycie początkowym możliwie n a j b l i ż e j rąk i ciężar

spoczywa przeważnie na nogach, podczas gdy ręce trzymają wyłącznie ciężar górnej części ciała. Klatka piersiowa uwypuklona nie przylega do przyrządu. Bezpośrednio po tym chwycie, ściskającym stopami przyrząd tak silnie, że tworzą podstawę, na której



fig. 35. fig. 35. fig. 37. fig. 38.

się może oprzeć ciężar całego ciała, całe ciało prostuje się i ręce chwytają możliwie najwyżej (fig. 35, 37 prawidłowo, 36 i 38 nieprawidłowo).

Najczęstsze błędy w czasie wspinań się:

a) nogi nie współpracują z rękami,

b) stale chwyta górą ta sama ręka,

c) nogi nie zmieniają naprzemian swego położenia przy każdem wspięciu się (raz powinna być spodem lewa, drugi raz prawa),

d) nogi niezupełnie w kolanach wyprostowane, przy wspięciu się rękami wgórę,

e) w czasie prostowania nóg w kolanach, stopy zbyt słabo naciskają na przyrząd, wobec czego suną się wdół.

64 **Wstępowanie.** Zasada wstępowania: wstępuje lewa noga i chwyta prawa ręka, wstępuje prawa noga i chwyta ręka lewa. Ręka chwyta za poręcz drabiny (przy drabinkach sznurowych—za sznur), kolano nogi wstępującej zwrócone nazewnątrz, całe ciało silnie wyprostowane i przyciśnięte do przyrządu, wzrok skierowany wgórę.


fig. 39


fig. 40.

Najczęstsze błędy podczas wstępowania:

a) lewa (prawa) ręka i prawa (lewa) noga nie wykonywa ruchu równocześnie,

b) ciało jest od przyrządu oddalone,

c) łokcie i kolana zwrócone są do przodu,

d) ręce nie chwytają poręczy drabiny (lub sznura przy drabinkach sznurowych chwytem widełkowatym (wielki palec spodem).

e) wzrok zwrócony jest wdół.

65. **Przebywanie parkanów.** Przebywanie parkanów (fig. 39, 40, 41, 42, patrz str. 47).

66. **Zabawy i gry, mocowanie się.** Pies i koty.

Pies goni koty, które chroniąc się przed pościgiem psa, wskakują na drzewo lub przyrządy.



fig. 41.



fig. 42.

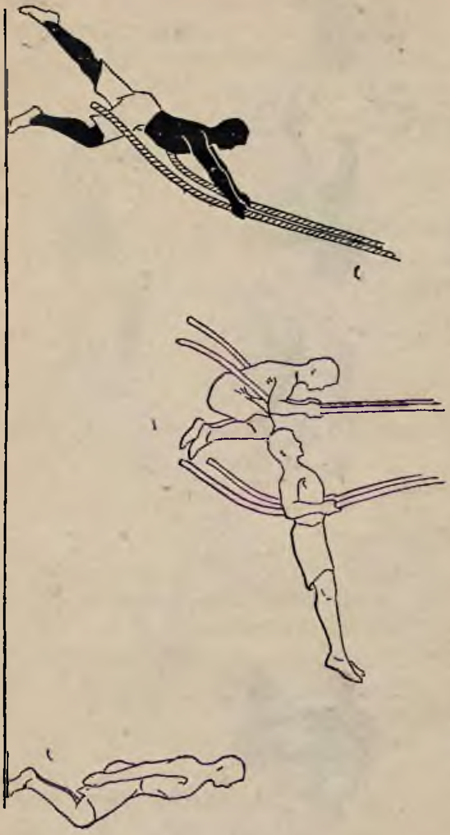


fig. 44.

Walka o linę. Są to zawody dwu drużyn, lub dwu plutonów, z których każdy c i ą g n i e za swój koniec liny.

Z a c z y n a ć na gwizd wyłącznie ciągnieniem a nigdy szarpaniem.

Walka dwójkami przyciąganiem i odpychaniem się: (fig.45, 46, 47 i 48, str. 49).

Skoki z pomocą jednej lub dwu lin wdal:

R o z b i e g, trzymając zwieszoną linę (liny), a następnie ze zwisu skok wdal (przez strumyk) (fig. 44).

Walki dwójkami przyciąganiem lub pchaniem się.

Powódź. Na okrzyk instruktora „Powódź" rozbiegają się wszyscy i wspinają się wysoko po dowolnych przyrządach lub drzewach.

Zawody sekcji w częściowym biegu szturmowym: Zawody te wykonywują żołnierze początkowo w ubraniach sportowych, przebywając w biegu dwa



fig. 45.



fig. 46.



fig 47.



fig. 48.

parkany (pierwszy niższy, drugi wyższy), następnie zaś stopniowo w mundurze, z bronią, a wreszcie z obciążeniem.

D. Ćwiczenia w równowadze.

67. Ćwiczenia równoważne. Ćwiczenia przygotowawcze w postawie stojącej: do pełzania. Naśladowanie ruchów powtarzających się przy pełzaniu. w postawie stojącej: lewa noga i lewa ręka silnie skurczone, prawa ręka wyciągnięta wgórę, i szybka zmia-



fig. 49.



fig. 50.



fig. 51.

na postawy podskokiem w miejscu w prawą stronę.

Podskoki z chwytem za nogę podniesioną wtył lub wprzód (fig. 49 i 50).

Taniec indyjski (fig. 51).

Marsz ze skurczem nogi i zamachem rąk: skurcz lewej nogi i zamach prawej ręki, przodem wgórę, krok lewą nogą wprzód i skurcz prawej nogi oraz zamach lewej ręki przodem wgórę.

Skoki po kamykach. Skok z kamienia na kamień, oddalone 0,75 — 1,50 m. na przestrzeni 8 — 10 m.

68. Zabawy i gry. Zabawy i gry.

Kogucik: żołnierze walczą dwójkami o równowagę, skacząc na jednej nodze i uderzając się wzajemnie barkami (fig. 52).

Walka kozłów: Wałka o równowagę dwójkami w przysiadzie, uderzając wzajemnie dłonie o dłonie. (fig. 53).



fig. 52.



fig. 53.

Walka o równowagę w różnych postawach. Żołnierze walczą dwójkami o równowagę:



fig. 54



fig. 55.

a) w postawie na jednej nodze i naciskając stopę o stopę, (fig. 54 i 55),

b) w wypadzie ze stopami na jednej linji, walcząc rękami ciągiem lub uderzeniami dłoni.



fig. 56. fig. 57.

Przyciąganie kolana (fig. 56). Przemachy kuczna (fig. 57).

Przechodzenie przez wąskie kładki: marszem, wypadami, biegiem, powinno się odbywać początkowo w ubraniu ćwiczebnem, a następnie w mundurze i z uzbrojeniem, a w końcu z obciążeniem lub towarzyszem na plecach, lub barkach.

E. Ćwiczenia w podnoszeniu, dźwiganiu i pełzaniu.



fig 58 fig. 59.

69. **Przygotowanie do dźwigania.** Ćwiczenia, przygotowujące do dźwigania, przerobić w następującym porządku:

W rozkroku szybkie skłony wdół z chwytem za pięty i szybkie prostowanie się, ręce wgórę (fig. 58).

W rozkroku z rękami na biodrach, — skłony i zwroty wbok rzutem.

Siąść i wstać równocześnie dwójkami (plecami do siebie), (fig. 59).

70.
Ćwiczenia i zawody w dźwiganiu i przenoszeniu ciężarów.

Dzwon: dwójkami chwyt popod ręce i dźwiganie na plecach (fig. 60). Ćwiczenie w podnoszeniu i przenoszeniu rannych na



fig. 60. fig. 61. fig. 62.

przestrzeni od 10 — 50 mtr. (fig. 61 i 62).

Zawody w przenoszeniu rannych.

Zawody w przenoszeniu ciężarów, różnej wagi od 20 klg. wgórę na przestrzenie krótsze lub dłuższe (50 — 200 mtr.).

71
Zabawy i gry zaprawiające do podnoszenia i dźwigania.

Wyścig kul żelaznych (ciężkich kamieni) wagi do 15 kg. w kole lub rzędach.

Karły i olbrzymy (fig. 63).

Zawody w przenoszeniu współtowarzyszy różnemi chwytami.

Zamarznięty szczupak: jeden podnosi drugiego (fig. 64) lub podnosi dwu jednego, trzymającego się przez cały czas zupełnie sztywno za głowę i nogi.

Zawody lektyk (współzawodniczą ze sobą dwa oddziały w przenoszeniu dwójkami na splecionych rękach trzeciego na przestrzeni 10—15 mtr) (fig. 65).



fig. 63



fig. 64.



fig. 65.

Piłka kawaleryjska. Żołnierze tworzą koło, przyczem jedni są końmi, drudzy zaś jeźdźcami



fig 66.



fig. 67.

Jeźdźcy siedzą koniom na grzbiecie i rzucają do siebie wielką i ciężką, lecz miękką piłkę. Gdy piłka

upadnie na ziemię, konie i jeźdźcy rzucają się na nią, by ją podnieść. Gdy koń zdoła dopaść piłki, role się zmieniają: konie stają się jeźdźcami, a jeźdźcy końmi.

Turniej. Jeden żołnierz jest głową końską, drugi pochyla się wprzód i opiera ręce o pierwszego, tworzy grzbiet koński, trzeci żołnierz wsiada jak jeździec na drugiego i rozpoczyna walkę z przeciwnikiem, siedzącym na takim samym koniu (fig. 61). Strącony staje się grzbietem końskim.

Walka Centaurów. Jedynki (centaury) siedzą dwójkami w rozkroku na barkach i walczą z przeciwnikiem uderzeniem barkami. (fig. 67).

72.
Ćwiczenia w pełzaniu i toczenie się.

Ćwiczenia przygotowujące do pełzania, przerobić w następującym porządku:

Chód chyłkiem (początkowo wyłącznie pod tramem): chód chyłkiem, czyli w skłonie wprzód wykonywują żołnierze początkowo wyłącznie pod tra-



fig 68.



fig. 69.

mem (fig. 68 i 69), gdyż chodzi tu o zmuszenie do silnego pochylenia tułowia u żołnierzy, których niektóre stawy zesztywniały skutkiem jednostronnej pracy fizycznej w okresie przedpoborowym.

Jest to zarazem środek poprawiający postawę, gdyż w czasie chodu chyłkiem popod tram mają żołnierze dotykać go równocześnie lędźwiami i głową, skutkiem czego prostują kręgosłup.

Błędy: a) tułów i głowa opadają bezwładnie wdół,

b) uginanie nóg w kolanach.

Po okresie wyszkolenia rekruta wykonywują żołnierze od czasu do czasu marsz chyłkiem bezwładnem opadnięciem tułowia wdół i o nogach ugiętych naprzemian z marszem chyłkiem o tułowiu i nogach wyprostowanych.

Chód na czworakach:

Bieg na czworakach.

Chody na czworakach z wypadami z pomocą rąk od 5 — 10-ciu kroków. Chód tak długiemi wypadami, że tułów jest zniewolony pochylić się wprzód, a ręce — oprzeć się o ziemię (patrz punkt 51 fig. 12 i 13).

Padnij i posuwanie się wprzód bez pomocy rąk. Żołnierze, leżąc na ziemi, rozkładają ręce wtył i starają się posuwać wprzód wyłącznie ruchami tułowia.



fig. 70.

Toczenie się. Leżąc, ręka wzdłuż tułowia, toczenie się wbok wlewo i wprawo naprzemian. (fig. 70).

Pełzanie. Pełzać, zastosowując podobny ruch jak przy marszu na czworakach, z tą różnicą, że ciało leży na ziemi, a tułów przy każdym ruchu silnie wygina się wbok, wlewą i wprawą stronę, naprzemian. Szybkość oraz oszczędzenie sił w czasie

pełzania zależne jest od tego, czy żołnierze dość silnie skłaniają przy każdym ruchu tułów wbok, oraz od należytego współdziałania mięśni całego ciała, t. j. nóg, tułowia i rąk. (fig. 71 i 72).



fig. 71. Nieprawidłowo.



fig 72. Prawidłowo.

Błędy: a) tułów nie przylega do ziemi, b) g ł o w a lub stopa jest podniesiona stale, lub podnosi się co pewien czas, co zdradza już z d a l e k a obecność pełzającego. Podpór leżąc przodem o ramionach prostych (fig. 73 i 74).



fig 73. Nieprawidł.



fig. 74. Prawidł.

73.
Zabawa w kreta.

Ustawić się w kolumnie marszowej w rozstępie i postawie rozkrocznej. Na dany sygnał pierwsi odwracają się szybko wtył i biegną na czworakach po pod nogi żołnierzy swego szeregu. Bezpośrednio po pierwszych czynią to drudzy i t. d., który szereg pierwszy w ten sposób bieg wykona, ten szereg wygrywa.

Bieg można rozpoczynać od pierwszego lub ostatniego.

74.
Bieg rozstawny na czworakach. Taczki.

Bieg rozstawny na czworakach (10 — 20 mtr.) żołnierze ustawiają się przed linją w czterech

szeregach. Pierwsi otrzymują cztery drewniane lub żelazne kółka, które zakładają na szyję. Na sygnał biegną na czworakach do mety, oddalonej od linji startu 3 — 10 m. i zostawiają kółko, zakładając je na krótki kij, wbity w ziemię, poczem wracają z powrotem również biegiem na czworakach uderzają po ramieniu swoich następnych, którzy tymczasem oczekują na czworakach przed linją startu przybycia swych poprzedników. Następni biegną po otrzymaniu uderzenia w ten sam sposób i zabierają kółko z mety, zawieszając je sobie na szyję.

Tak więc, jedni odnoszą kółka z linji startu na metę, drudzy przynoszą na linję startu. Zwycięża ten szereg, który zdoła pierwszy wykonać wszystkie biegi na czworakach.



fig. 75

Taczki (fig. 75). Oddział ustawia się w szyku rozwiniętym, poczem luzuje się. Następnie pierwszy rząd wykonywa przysiad, opiera ręce o ziemię, a nogi podaje żołnierzowi w drugim rzędzie, który je chwyta i trzyma z boków ciała. Ci, którzy są taczkami starają się, by nie byli w lędźwiach wygięci, lecz wyprostowani, ci zaś, którzy taczki prowadzą, starają się ułatwić utrzymanie na rękach, nie ciągną więc za nogi wtył, gdyż taczki opadną na piersi, ani też nie pchają wprzód, gdyż taczki zaryją nosem o ziemię. Na dany sygnał lub rozkaz: oddział naprzód — marsz maszerują taczki, starając się o równanie i równy krok. Zatrzymanie oddziału od-

bywa się na przepisową komendę, poczem następuje hasło na powrót do postawy.

To samo wykonywa drugi rząd.

Zawody taczek. Podobnie jak bieg rozstawny na czworakach z tą różnicą, że drugi pozostawia „taczkę" na mecie, sam zaś biegnie na linję startu, by służyć za taczkę i t. d.

F. Ćwiczenia w biegu.

75. Bieg Ćwiczenia w biegu przerobić w następującym porządku:

Marsz na palcach: podskoki wypadami w miejscu z rękami na biodrach, bieg w miejscu z wyrzucaniem nóg wtył, wprzód, wbok; bieg gimnastyczny wprzód i wtył (także z zamkniętemi oczyma) bieg na palcach w równem tempie. Ręce lekko w łokciach ugięte, poruszają się w czasie biegu swobodnie. Układ całego ciała prawidłowy i spokojny (fig. 76), przyczem wdychać stale przez nos, podczas gdy wydechać można ustami.



fig. 76

Start: Szybki wyskok i bieg z pozycji uwidocznionej na fig. 77.



fig. 77.

Start dwurzędów ustawionych naprzeciw siebie w odległości 1—50 kroków w różnych postawach.

Skoki do natarcia od 20 — 30 mtr. w różnym terenie ze wszystkich postaw.

Skoki do natarcia od 15 — 30 mtr. w różnym terenie z wypadem z okopu.

Skoki do natarcia w różnym terenie i ze wszystkich postaw z zamkniętemi oczyma od 20 — 30 mtr.

Trening w biegu na torze z przeszkodami.

Bieg 100 — 400 mtr. sekcjami do oznaczonego punktu z zamkniętemi oczyma.

Bieg 100 mtr. Start niski (fig. 77).

Gwałtowny wyskok i bieg możliwie najszybszy na palcach. Jest to bieg szybkości, podobnie jak bieg 200 mtr.

Bieg 400 mtr. Start niski. Bieg szybkim, a nie długim miarowym krokiem, nie wybiegać za szybko. Jest to bieg szybkości i wytrwałości zarazem.

Bieg wytrwały na czas krokiem i sposobem dowolnym, poczynać od 30 sek. i stopniowym dodawaniem po 10 sek., 5 sek. wreszcie doprowadzić do biegu wytrwałego 8 — 10 min.

Bieg 800 mtr. Start z postawy stojącej, przestrzeń tę przebiegać początkowo powoli, starając się jedynie o wyćwiczenie głębokiego, równomiernego oddechu. Krok i układ ciała jak w czasie biegu gimnastycznego.

Biegi ćwiczące wytrwałych żołnierzy. Bieg stosuje się od 800—2000 mtr. Przedtem przyzwyczaić do spokojnego i równomiernego oddechu. Krok długi, elastyczny i na palcach.

Bieg za skrawkami papieru (w terenie). Jest to bieg trwały, a zarazem przyzwyczaja żołnierza do orjentowania się, gdyż biegną za skrawkami papieru, rozsypanemi poprzednio na przestrzeni 800 — 2000 mtr. w terenie.

76. Zawody bieżne. *Alarm. Odmiana I.* Zawody między drużynami w biegu na przestrzeni 50 m., ubranie się na mecie i powrót na linję startu. Bezpośrednio potem następują zawody w biegu (na osobny sygnał), na tej samej przestrzeni, rozebranie się do kostjumu ćwiczebnego na mecie i powrót na linję startu. Zwycięża ta drużyna, która pierwsza ubrała się, względnie rozebrała się (do kostjumu ćwiczebnego) i w której zarazem nie znaleziono u żadnego żołnierza błędu w ubraniu się; udowadniającego niedopuszczalną niedbałość wskutek pośpiechu, względnie niedbałość w złożeniu ubrania na mecie.

Odmiana II. Jak w odmianie I. z tą różnicą, że drużyny współzawodniczą ze sobą w biegu na przestrzeni 50 — 100 m., na mecie wkładają na plecy przygotowane tam tornistry i wracają na linję startu. Bezpośrednio potem następują zawody w biegu (na osobny sygnał) na tej samej przestrzeni, złożenie tornistrów i powrót na linję startu.

Odmiana III. Podobnie jak bieg rozstawny, z tą różnicą, że współzawodniczą drużyny w ustawianiu i rozbierają w „kozły broń", wobec czego ustawiają się one do zwrotów w kolumnie trójkowej w odstępie 15 — 30 m. (zależnie od stopnia wyćwiczenia oddziału) od ustawionych na mecie kozłów. Na dany sygnał biegną pierwsze trójki na metę, chwytają karabin i wracają na linję startu, i oddają karabiny możliwie najszybciej następnej trójce, która biegnie natychmiast na linję mety, ustawia tu broń „w kozły", a następnie wraca możliwie najszybciej na linję startu, gdzie uderza po ramieniu oczekujących z następnej trójki swej drużyny i t. d. Ponieważ w drużynie jest 12 żołnierzy,

pierwsza trójka chwyta karabin z kozłów, druga ustawia, trzecia chwyta, czwarta ustawia. Wobec tego, że każda trójka wykonywa tylko jedną czynność, to jest „za broń" lub „w kozły broń", wykonać bezpośrednio potem te same zawody, rozpoczynając od tego, że pierwsza trójka rozpoczyna bieg z ustawieniem broni „w kozły".

Odmiana IV. Jak odmiana III, z tą różnicą, że żołnierze układają na mecie tornistry i chwytają z kozłów karabiny, względnie ustawiają „w kozły broń" i zdejmują tornistry, które składają przepisowo.

(Żołnierze, których kozioł się wywrócił lub których tornistry były niedbale złożone, wracają na metę celem uzupełnienia braków, wskutek czego tracą szanse zwycięstwa).

Odmiana V. Podobnie jak odmiana III, z tą różnicą, że zamiast ustawienia w „kozły" broń, żołnierze zakładają na mecie złożone bagnety na broń i dopiero wtedy biegną do swych czekających na linji startu towarzyszy (trzymając karabin prostopadle), którzy biegną z karabinami na metę, gdzie zdejmują bagnety, składają je na ziemi, wracają do swych następnych towarzyszy i podają im karabin. Ci znowu biegną możliwie najprędzej na metę, nakładają bagnet na broń i t. d.

Zawody w ubieraniu i rozbieraniu się, ustawianiu w „kozły" broń i rozbieraniu kozłów, nakładaniu i zdejmowaniu rynsztunku, nakładaniu bagnetu na broń i zdejmowaniu go, — przedstawiają w wychowaniu żołnierza dla tego większą wartość, że nietylko wyrabiają zręczność, mającą dla niego wartość praktyczną, ale uczą go zarazem zastosowania tej zręczności w *pośpiechu.* Konieczna tu dokładność

w wykonaniu powyższych czynności zależną jest od należytego opanowania systemu nerwowego.

77 i 78
Zabawy i gry bieżne

Taniec wojenny. Dwa rzędy, ustawione w rozstępie naprzeciw siebie, wykonują w miejscu podskoki wypadami z zamachem rąk, przyczem przeciwnicy uderzają przy każdej zmianie wypadu podskokiem dłoń o dłoń, zaznaczając w ten sposób cios i odbicie (fig. 10 i 11).

Berek zwykły: Jeden lub dwu żołnierzy goni z pasem w ręce po boisku, ograniczonem i stara się uderzyć jednego z uciekających współtowarzyszy. Wtedy rolę się zmieniają: uderzony staje się goniącym.

Berek ranny. Podobnie jak Berek zwykły, z tą różnicą, że uderzony jest zmuszony trzymać się jedną ręką za miejsce zranienia.

Wąż. Żołnierze tworzą cztery rzędy, przyczem następny opiera ręce na barki poprzedniego. Na dany sygnał biegną wszyscy na linję mety (10 — 20 mtr.), przyczem każdy rząd stara się być pierwszym. Wygrywa ten rząd, który w czasie biegu się nie zerwie, i który pierwszy stanie na linji mety, w takim porządku, w jakim stał na linji startu.

Bieg łańcuchowy w szeregach. Współzawodniczą dwa szeregi, stojące obok siebie, z których każdy tworzy jeden łańcuch, gdyż żołnierze trzymają się za ręce, (ręce biegną nazewnątrz i krzyżują się wzajemnie). Na gwizd biegną oba szeregi na linję mety (10 — 30 mtr.), gdzie żołnierze puszczają szybko ręce, wykonywują zwrot wtył i podają sobie ręce powtórnie, wygrywa ten szereg, który pierwszy zdoła wykonać bieg, i być gotowym na linji mety do biegu ponownego.

Napad: Start dwurzędu ustawiony naprzeciw siebie, w odległości 10 — 50 kroków z postawy „padnij" i wymijanie się tych rzędów w pełnym biegu blisko siebie w prawo.

Niedźwiedź: Niedźwiedź wybiega z legowiska (miejsce zaznaczone w jednem z rogów, ograniczonego boiska) i skacząc na jednej nodze staje się niedźwiedziem. Gdyby niedźwiedź w czasie pościgu dotknął drugą nogą ziemi, wtedy wszyscy napędzają go do kryjówki, bijąc go pasami.

Padnij. Jeden lub kilku żołnierzy (zależnie od wielkości oddziału) bieg z pasami głównemi w rękach pomiędzy towarzyszami i starają się uderzyć tego, który niedość szybko lub nieprawidłowo wykona „padnij" poczem rzuca uderzonemu pas, a ten ucieka, by w danym momencie wykonać „padnij", (fig. 78).

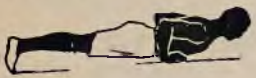


fig. 78.

Bieg rozstawny 20 — 100 mtr. Podobnie jak bieg rozstawny na czworakach, lecz w miejsce obręczy przenoszą współzawodnicy krótki kijek.

Utrudnienie: dodanie 1 — 3 przeszkód i pchnięcie bagnetem w manekin, umieszczony na mecie.

Przewróć, postaw, jest to odmiana biegu rozstawnego. W miejsce przenoszenia krótkiego kija, ustawia się na mecie granaty ręczne, ze styliskiem, lub kijek, wetknięty w dziurę, wydrążaną w drążku. Pierwszy biegnący granat wywraca (kijek wyjmuje), drugi zaś go ustawia i t. d.

Wygrywa ten szereg, w którym żołnierze wszystkie biegi zdołali wpierw ukończyć.

Bieg trwały do wskazanego punktu.

Na sygnał biegną żołnierze do poprzednio wskazanego punktu, starając się w czasie biegu przebyć przestrzeń najkrótszą drogą.

G. Ćwiczenia w rzutach.

79. Rzuty. Żołnierze mają się przwyczaić do rzutów ręką lewą i prawą o ramieniu wyprostowanem. Przy rzutach mają współdziałać ręce, nogi i tułów, w tym celu należy zastosować ćwiczenie przygotowawcze w następującym porządku:

wymachy rąk naprzemian wprzód, a wgórę, (fig. 79)
" " " wtył "
" " " bokiem wgórę, a wdół.

Podnoszenie rąk przodem wgórę (fig. 80 i 81) i opuszczenie przodem wdół.

Skurcze i rzuty ramion wbok (fig.82), wprzód, wgórę i wdół.

Rzuty przedramion skurczonych poziomo przed barkami wbok (fig. 83).

Podnoszenia lub rzuty (ze skurczu) jednej ręki wgórę, a drugiej wbok (fig. 84) i zmiana rąk skurczem lub zamachem.

Podnoszenia lub rzuty (ze skurczu) jednej ręki wgórę, a drugiej wprzód i zmiana rąk skurczem lub zamachem.

Podnoszenie lub rzuty (ze skurczu) jednej ręki wgórę, a drugiej wprzód (lub wdół) i zmiana rąk skurczem lub zamachem.



fig. 79.

Półprzysiady (fig. 85) i przysiady (fig. 86), wykonywane w szybkiem tempie w szczególności z szybkiem przejściem z półprzysiadu lub przysiadu do wspięcia na palce. Uniki wykonane ruchem błyskawicznym ćwiczenie podobne do wypadu z tą różnicą,

że noga zakroczna spoczywa na palcach stopy. Uniki wykonywa się zakrokiem.



fig. 80 Źle.



fig. 81. Dobrze.



fig 82.

Karły i olbrzymy: Z głębokiego przysiadu z rękami opartemi o ziemię za sobą, podskokiem roz-



fig. 83.



fig 84.



fig. 85.

krok na palce i ramiona wgórę. Ćwiczenie wykonać kilkakrotnie w tempie szybkiem (fig. 63).

W postawach zwartych (stopy złączone) i rozkrocznych zwroty i skłony tułowia wbok z rękami początkowo na biodrach, następnie skurczonemi lub złożonemi na kark.

80. Ćwiczenia złożone. Przenoszenie ciężaru ciała ze zwrotem tułowia na nogę lewą i prawą naprzemian.

W wielkim rozkroku wykonać zwrot na piętach i równocześnie zwrot tułowia wlewo, oraz ugiąć silnie nogę w kolanie i pochylić tułów wprzód.

To samo ćwiczenie w prawą stronę.

Z przysiadu szybkie wypady wprzód: bezpośrednio po przysiadzie wykonać szybki wypad wprzód, którego długość wynosi trzy stopy. Tułów jest po-



fig 88.



fig. 86



fig. 87.



fig. 89.

chylony wprzód i jest w jednej linji z nogą zakroczną, która jest wyprostowana. Głowa i barki jak w postawie zasadniczej.

Z postawy stojącej do rzutu granatem zamach rąk do rzutu (fig. 87) noga zakroczna silnie ugięta,

wykroczna wyprostowana, ręka mająca wykonać rzut, wyciągnięta wdół wskos, druga zaś wgórę wskos dłonią wdół. Zamach do rzutu wykonywa się z tej postawy w ten sposób, że ciężar ciała przenosi się na nogę wykroczną, która się równocześnie ugina, podczas gdy nogę zakroczną prostuje się tułów, pochyla się wprzód, a ręka wykonywująca rzut przechodzi z zamachem z położenia wdół wskos do położenia wgórę wskos; podczas gdy ręka druga zwiększa intensywność zamachu ręki rzucającej, wykonywując zamach wprost przeciwny, t. j. nie wdół a wtył.

Ćwiczenie to wykonywa się w ten sam sposób i taką samą ilość razy w stronę lewą i prawą.

Rzucanie i chwytanie kul żelaznych 1—2½ klg.

Ćwiczenie to wykonywują żołnierze w kole lub rzędach ustawionych naprzeciw siebie, przyczem odstęp ten zwiększa się w miarę nabranej wprawy.

Rzuty kulą żelazną 1 — 5 klg. ręką wyprostowaną.

Zamach rąk z podstawy stojącej do rzutu granatem. Rzuty granatem wdal i do celu o ramieniu wyprostowanem klęcząc i leżąc (fig. 88 i 89).

81. Zabawy i gry przygotowujące do rzutu.

Wybijanka: Połowa żołnierzy na obwodzie koła stara się wybić piłkami drugą połowę żołnierzy, stojących w kole. Żołnierze unikają ciosów, trafieni zaś idą za obwód koła. Przy drugiej grze role się zmieniają. Pożądana jest do tej zabawy większa ilość *miękkich piłek.*

Bij, zabij: Oddział otrzymuje 8 — 10 piłek miękkich, któremi żołnierze starają się wzajemnie trafić w obrębie ograniczonego boiska. Biegać z piłką za

przeciwnikiem nie wolno. Grupa silnych otrzymuje piłki ciężkie, lecz miękkie.

Wyścig piłek w szeregach: Żołnierze stoją w czterech szeregach w rozkroku. Na dany sygnał pierwsi rzucają piłki ponad głowę wtył, chwytają je drudzy z szeregu, i t. d. Ostatni, gdy dostaną piłkę do ręki, biegną szybko wprzód, ustawiają się przed pierwszymi i rozpoczynają rzuty wtył i t. d. Zwycięża ten szereg, w którym wszyscy żołnierze zdołają wpierw wykonać biegi.

Wyścig kul żelaznych w rzędach. Ustawienie się w kolumnie marszowej, poczem żołnierze odstępują dwa kroki wlewo, (wprawo) i trzy kroki wtył (lub wprzód), i wykonywują wlewo lub (wprawo) zwrot. Powstają w ten sposób cztery rzędy o tej samej liczbie żołnierzy. Obok każdego prawoskrzydłowego kładzie się 4—8 kul żelaznych o wadze 2 klg. Na dany sygnał prawoskrzydłowy chwyta pierwszą kulę i rzuca ją do sąsiada wlewo, ten rzuca ją do następnego i t. d., aż wreszcie kula dostaje się do rąk lewo - skrzydłowego, który kładzie ją na ziemię obok siebie. To samo dzieje się z kulą drugą, trzecią i t. d.

Gdy już wszyskie kule dostały się w ten sposób na lewe skrzydło, rozpoczyna się wędrówka w sposób powyższy z powrotem na skrzydło prawe. Szereg, który zdoła w ten sposób przenieść pierwszy równą ilość kul na skrzydło lewe i następnie na skrzydło prawe, wygrywa.

Jest rzeczą wskazaną, aby początkowo w miejsce kul użyć ciężkich wielkich piłek, obszytych skórą. Wyścig piłek może się odbywać wtył popod nogi żołnierzy, stojących w szeregach w skłonie wprzód w rozkroku. W pierwszym wypadku rzuca się piłkę

ponad głowę wtył, w drugim zaś staje się w rozkroku, skłania się wprzód i toczy się piłkę wtył w ten sposób, by ta przeszła możliwie najdalej między stopami współtowarzyszy, którzy stoją w rozkroku, ostatni, z chwilą, gdy piłka doszła do jego rąk, biegnie z nią wprzód i ustawia się na czele szeregu i t. d. Wygrywa ten szereg, w którym żołnierze pierwsi zdołali wykonać biegi z piłką. Gdy wszyscy już bieg wykonali, rozpoczynający grę woła: „gotów".

Po wszystkich grach ruchowych nagradza się zwycięzców puszczeniem na ich cześć rakiety. Cel: zachęcenie do współzawodnictwa i podniesienie nastroju. Przebieg zabawy: Oddział grupuje się w kole i naśladuje ruchy instruktora, które szybko następują po sobie n. p.:

a) szybkie i głośne klaskanie w dłonie,

b) szybkie tupanie i równoczesne uderzanie dłońmi o uda,

c) naśladowanie syku rakiety i krążenie dłońmi, złożonemi na krzyż przed ustami,

d) naśladowanie strzału i okrzyk: „Niech żyje".

Wyścig kul żelaznych w kole. Podobnie jak wyścig piłek w kole.

H. Ćwiczenia w skokach.

82. **Skoki.** Ćwiczenia w skokach przerobić w następującym porządku:

Obroty podskokami.
Półprzysiady.
Przysiady.
Skok w miejscu.
Skok w miejscu z zamachem rąk.

Skok w miejscu z ruchem rozkrocznym nóg i wyrzuceniem rąk wbok.

Skok wprzód z zamachem rąk (fig. 90).

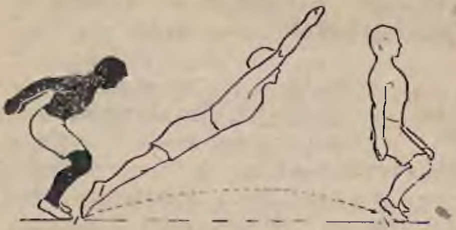


fig. 90.

Skok wprzód z rozbiegu 1 — 3 krokami na liczenie głośne i bez liczenia.

Skok wzwyż z rozbiegu 1 — 3 krokami ponad przeszkodę stałą 1).

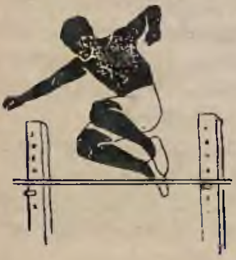


fig. 9 .



fig 92.



fig. 93.

Skok wdal z rozbiegu 20 — 30 m.

Skok wzwyż z rozbiegu 5 — 9 krokami ponad przeszkodę stałą (fig. 91 nieprawidł. i 92 prawidł.).

Przebywanie przeszkód skokiem wzwyż (fig. 93).
Skoki wgłąb bez rozbiegu i z rozbiegiem.

Powyższe skoki wykonywać najpierw w ubraniu ćwiczebnem, następnie w mundurze, a wkońcu z ładownicami, karabinem i bagnetem.

83. Zabawy i gry skoczne.

Zabawy i gry skoczne.

Labirynt. Po zluzowaniu w kolumnie marszowej podają sobie żołnierze ręce. Jednego wyznacza się do biegu i dwu do chwytania. Na jeden gwizd mają wszyscy puścić ręce i wykonać podskokiem zwrot wlewo, i (znowu podać sobie ręce) na dwa gwizdy zaś (podskokiem) zwrot wprawo.

Żołnierze powinni wykonywać wszystkie skoki wyłącznie ponad przeszkodę stałą.

Na pierwszy gwizd rozpoczyna się jednocześnie pościg. Zarówno uciekający, jak i chwytający, mogą biegać wyłącznie ulicami.

Marsz duchów: Żołnierze posuwają się krótkiemi podskokami na palcach, przyczem zamykają oczy.

Szczur. Żołnierze stoją na obwodzie koła w odstępie pół kroku jeden od drugiego. Na jednem kole ustawia się trzy lub cztery sekcje. W środku koła staje jeden żołnierz (początkowo instruktor) i ruchem odśrodkowym puszcza szczura na linewce popod nogi żołnierzy, którzy skacząc, starają się uniknąć zderzenia ze szczurem wychodzą z koła i tworzą osobne „koło niedołęgów". Szczura puszcza się raz w stronę lewą potem wprawą.

Koszenie trawy. Ustawienie w rzędach. Przed każdym rzędem znajduje się meta (w odl. 10 — 15 m.) w jakikolwiek sposób oznaczona. Na metach leżą kijki dwumetrowej długości. Na sygnał z każdego

rzędu wybiegają pierwsi do mety, porywają kijki, wracają ku swoim rzędom i wraz z tym co obecnie stoi na przodzie, uchwyciwszy kij za końce, niosą go nizko nad ziemią tak, aby przez podcinanie nóg zmusić wszystkich w rzędzie do podskakiwania. Tak biegnę wzdłuż całego rzędu poczem pierwszy puszcza kij i zostaje na końcu rzędu, a drugi biegnie do mety, uderza w nią kijem i znów tak, jak poprzednik jego, pędzi ku rzędowi, aby z następnym żołnierzem „kosić" rząd.

Zwycięża ten rząd, który przerobi „koszenie" pierw niż inne rzędy.

Żaby. Skoki w przysiadzie dwójek odwróconych do siebie plecami i trzymających się pod ręce.

Skoki wdal z nogi na nogę: skoki na jednej nodze naprzemian.

Skoki zajęcze. W przysiadzie naśladuje się przy pomocy rąk skoki zajęcze.

Skoki kuczne ponad splecione ręce. Żołnierze jednego rzędu stają w kucznieniu rozkrocznem i podają sobie ręce, drugi zaś na gwizd biegnie, odbija się — obunóż, wykonywa przeskok kuczny, opierając swe ręce o barki współtowarzyszy. Skok do podporu (fig. 94, 95).



fig. 94. Źle. fig. 95. Dobrze.

Skoki rozkroczne. Żołnierze jednego rzędu stoją w wykroku z pochylonym tułowiem wprzód i opierają ręce o nogę wykroczną, podczas, gdy drugi rząd na gwizd biegnie, odbija się obunóż, przeskakuje rozkrocznie, opierając ręce o współtowarzyszy (fig. 96).



fig. 96.

Bieg rozstawny ze skokami wzwyż ponad 2 — 5 przeszkód w odstępach 5 kroków. Bieg ten wykonywa się w czterech rzędach na przestrzeni 10 — 50 mtr.

Bieg rozstawny sekcjami z użyciem 1 — 2 przeszkód do skoku wzwyż i tyleż do skoku wdal, na przestrzeni 20—50 m. z różnych postaw.

Bieg rozstawny sekcjami z naturalnemi przeszkodami do skoku w różnym terenie i z różnych postaw.

I. Ćwiczenia w natarciu i obronie.

84. **Walka wręcz.** (Ćwicz w natarciu i obronie).

Żołnierz, posiadając umiejętność samoobrony i rozbrojenia przeciwnika, czuje tem samem swą wyższość i nie obawia się przeciwnika, będąc nawet nieuzbrojony. Ćwiczenia te wymagają codziennego chociażby krótkiego wprawiania się w natarciu, obronie i rozbrojeniu przeciwnika. Środkami prowadzącemi do tego celu są: zapasy z zastosowaniem chwytu na całe ciało, walka na noże, walka na pięści.

85. **Ćwiczenia przygotowujące do walki wręcz.**

Ćwiczeń w walce wręcz wyuczyć należy w następującym porządku:

walka dwójek,
walka dwurzędów,

walka o pałeczki, ręce wdół, (fig. 97).
walka o pałeczki, ręce wgórę.

86. Zapasy. Zapasy z zastosowaniem chwytu na całe ciało: Forma tej walki ma wprawdzie w polu mniejsze zastosowanie, odpowiada jednak najbardziej upodobaniom naszych żołnierzy, lubiących „brać się za bary". Jest więc doskonałą formą przygotowawczą do walki na noże i do walki na pięści (fig. 98).



fig. 97.

Zasada walki:

Starać się powalić przeciwnika na ziemię: a) chwytem za nogę, b) podstawieniem nogi i pchnięciem go wtył, c) chwytem wpół i rzuceniem go na ziemię.



fig 98.

87. Walka na noże. Nóż w ciasnych okopach jest jedyną bronią żołnierza. Należy go zatem do tej walki przygotować. Do ćwiczeń początkowych używać tych samych krótkich pałeczek, po nabyciu wprawy zaś tępych noży, zaopatrzonych na końcu żelaznym guzikiem.

Ćwiczenia przerobić w następującym porządku i zawsze w przyborach ochronnych.

	Pchnięcia.	*Obrony.*	*Rozbrojenie.*
1.	w głowę	Odbicie przodem, lub chwyt ręki.	Skręt ręki wgórę lub wtył.
2.	w pierś	Cofnięcie się wtył i chwyt ręki.	Skręt ręki wgórę lub wtył.
3.	w brzuch	Cofnięcie się wtył i chwyt ręki.	Skręt ręki wtył.
4.	w bok	Odbicie przedramienia i chwyt ręki.	Skręt ręki wtył.

88.
Walka na pięści.

Walka na pięści jest to forma walki, wyrabiająca pewność kroku i postawy oraz szybkość decyzji i ruchów i wzmacnia znakomicie system nerwowy. Walka ta wyrabia te zalety, jakie są potrzebne żołnierzowi wogóle, a w szczególności w walce na bagnety. Każdy żołnierz powinien znać dotyczące ciosy w najbardziej czułe miejsca ciała, celem uszkodzenia przeciwnika w walce wręcz.

Ciosy te są: prosty, sierpowy i strychulec. Wykonywa się je prawą i lewą ręką, zależnie od sposobności skutecznego użycia ciosu.

Cios prosty wykonywa się przez nagły wyrzut ręki prawej lub lewej w kierunku przeciwnika. Celem tych ciosów jest twarz przeciwnika, broda lub nos (fig. 99).

Cios sierpowy wykonywa się ręką zgiętą w łokciu i ustaloną w barku, zamachem całego tułowia. Ciosy sierpowe nadają się jako uderzenia zboku z lewej lub prawej strony, w szczękę, w skroń, w serce lub nerki przeciwnika. (fig. 100).

Strychulec jest to uderzenie wykonywane o prostem ramieniu wierzchem ręki, a idące zdołu do góry pomiędzy ręce przeciwnika. Celem jego jest broda przeciwnika. (fig. 101).

Ciosy bębniące są to szybko po sobie następujące ciosy proste, wymierzone w jedno miejsce, obu rękami naprzemian. Przy prowadzeniu ćwiczeć należy zapowiadać nazwy ciosów, a potem miejsce uderzenia. (fig. 102).



fig. 99.

Obrona: są to odbicia ciosów, uniki, odskoki i zasłony. Rozróżnia się odbicia wgórę, wlewo, wprawo lub wdół, wlewo, wprawo.



fig. 100.

Odskakuje się wbok wlewo, wprawo, lub wtył, a zasłania się przedramieniem, lub ramieniem zagrożone miejsce.

Sposób użycia ciosów i odbić.

Instruktor stoi przed oddziałem w ten sposób, aby żołnierze mogli dokładnie widzieć każdy jego ruch. Przybiera on postawę taką, jak gdyby każdy ćwiczący się żołnierz był jego przeciwnikiem, co też czynią równocześnie żołnierze.

Po wyuczeniu w ten sposób w dalszym ciągu ciosów

i odbić instruktor „walczy z odległości" z całym oddziałem, t. j. daje ciosy na co cały oddział reaguje natychmiast stosownem odbiciem.



fig. 101.

W czasie walk z miejsca, gdy instruktor posuwa się wprzód oddział cofa się wtył i odwrotnie. Podobnie dzieje się to w czasie ruchów wbok, wlewo lub wprawo.

Przed rozpoczęciem wspólnych ćwiczeń powinien instruktor przekonać się, czy każdy żołnierz wie jakie ma wykonać ciosy względnie odbicia i dlaczego.

Ćwiczenia przerobić w następującym porządku:

a) postawa szermiercza (wlewo i prawo):

Na komendę: szermiercza — wlewo (prawo) żołnierz robi wykrok nogą lewą, prawą, która jest wyprostowana, podczas gdy prawa lewa jest lekko w kolanie ugięta, pięta jej jest nieco wzniesiona wgórę tak, że ciężar ciała spoczywa równomiernie na obu nogach. Tułów zwrócony jest wbok i znajduje się na jednej płaszczyźnie z wy-



fig. 102

krokiem. Obie stopy na tej samej linji prostej. Lewa (prawa) ręka wyprostowana, podniesiona w stronę przeciwnika aż do wysokości brody, podczas gdy prawa (lewa) ręka nieco skurczona zasłania pierś. Oczy śledzą przeciwnika. Mięśnie całego ciała jak najmniej wyprężone i gotowe do ciosów i odbić.

b) *Marsz wprzód i wtył.*

Szybkie posuwanie się o jedną stopę wprzód i wtył. Przy posuwaniu się wprzód rozpoczyna ruch noga wykroczna, przy posuwaniu się wtył zaś noga zakroczna.

c) *Zmiana.* Żołnierze zmieniają podskokiem postawę szermierczą wlewo na postawę szermierczą wprawo i przeciwnie.

d) *Lewą prosty w szczękę* — cios.

e) Powyższe ćwiczenie wykonać początkowo w postawie szermierczej, a po osiągnięciu należytej wprawy z równoczesnym wypadem. Z wypadem lewą (prawą) prosty w brodę — cios.

f) To samo ćwiczenie z zasłoną prawej ręki. Uwaga: gdy żołnierze poznają zasłony i nabędą w nich należytą wprawę stosować ciosy wyłącznie z równoczesną zasłoną.

g) *Lewą prosty w serce* — cios.

h) *Z wypadem ten sam prawą.*

i) *Lewą sierpowy,* (w serce, dołek podpiersiowy).

j) *Z wypadm ten sam* — prawą cios.

k) *Lewą cios sierpowy* (w dołek piersiowy, wątrobę, w nerki) ten sam w nerki z wypadem prawą— cios.

l) *Strychulec prawą — cios* (lewą).

ł) *Strychulec lewą — cios.*

m) *Ten sam z wypadem — cios.*

n) Na *raz* cios lewą sierpowy w szczękę (bez wypadu), na *dwa* unik od ciosu przeciwnika (lewą cios prosty w brodę), szybko przysiadając, na *trzy* lewą cios prosty w dołek podpiersiowy z wypadem w szczękę.

Od m) zasłony od uderzeń: lewą cios sierpowy wdół.

Przećwiczyć: *raz* szermiercza, *dwa* zasłona.

o) Ćwiczenia jak pod m), lecz na *cztery* prawą (cios), sierpowy zdołu prawą nogę przystawia się w czasie ciosu do lewej, pięta podniesiona.

p) na *raz* lewą sierpowy cios w szczękę z wypadem, na *dwa* prawą sierpowy cios w szczękę, na *trzy* lewą cios sierpowy zdołu w szczękę.

r) Ćwiczenia jak pod o) lecz na *cztery* prawą cios sierpowy wdół.

s) Na *raz* lewą sierpowy cios w szczękę, na *dwa* prawą prosty cios w brodę, na *trzy* lewą cios sierpowy w serce (dołek podpiersiowy lub wątrobę).

t) *Walka na pięści, wolna.*

Wszystkie powyższe ćwiczenia przerobić w stronę lewą i prawą.

89. Zabawy przygotowujące do walki wręcz.

Ćwiczenia wręcz urozmaicać następującemi grami:

Kałuża. Żołnierze tworzą koło; trzymając się silnie za ręce, starają się wzajemnie nagłemi ruchami wtrącić w „kałużę", t. j. w miejsce w środku koła większego.

Taniec wśród mieczów: Podobna gra jak „Kałuża" z tą różnicą, że w środku koła ustawia się 4 — 8 granatów ze styliskami. Kto granat wywróci wychodzi z koła idzie do koła niedołęgów.

Jeniec: W środku związanego koła znajduje się jeden żołnierz (jeniec), który stara się wydostać nazewnątrz koła. Uderzenia bolesne niedozwolone.

Wszyscy na jednego: Boisko ograniczone. Wszyscy żołnierze mają w rękach pasy główne i rzucają się na wyznaczonego. Jedno uderzenie napadniętego zwalnia go od natarcia, które w tej chwili zwraca się na uderzonego.

J. Ćwiczenia oddechowe.

90 **Ćwiczenia oddechowe.** Bardzo ważnym szczegółem jest zwracanie uwagi na równomierny i spokojny oddech podczas ćwiczeń. Przy niektórych ćwiczeniach występuje skłonność do wstrzymania oddechu, przy innych — oddech staje się krótki i powierzchowny. Błędom tym należy troskliwie przeciwdziałać.

Głęboki wdech i dokładny wydech podczas ćwiczeń zapewnia dobrą wentylację płucną i przeciwdziała zadyszaniu się. Szczególnie ważne jest, aby wyuczyć żołnierzy równego i dokładnego oddychania podczas wytężonej pracy (marsze, biegi, skoki, wspinania i t. d.).

Głęboki oddech przećwiczyć z ruchami podnoszącemi klatkę piersiową w następującym porządku:

ze zwracaniem dłoni nazewnątrz (fig. 14),
ze skłonem głowy wtył (fig. 15 i 16),
z podnoszeniem rąk wbok (fig. 78),
ze skurczem rąk (fig. 20, 21 i 22),
z chwytem karku (fig. 17, 18 i 19),
z położenia „ręce wbok" zwracaniem dłoni nazewnątrz,

ze skłonem głowy wtył, zwracaniem dłoni nazewnątrz,

ze zwracaniem dłoni nazewnątrz i wspięciem się na palce,

z podnoszeniem rąk przodem wgórę (fig. 77) i opuszczeniem bokiem wdół,

z podnoszeniem rąk przodem wgórę z równoczesnem wspięciem się na palce i opuszczeniem rąk bokiem wdół z powrotem do postawy.

Niezależnie od tego zastosowuje się głęboki oddech w czasie marszu.

Nie należy przećwiczać więcej jak 1—3 oddechów bezpośrednio po sobie. Głębokiego oddechu wyuczać początkowo na tempa, następnie kazać go zastosować indywidualnie. W ćwiczeniach oddechowych nie przesadzać, wystarczy przećwiczenie głębokiego oddechu po ćwiczeniach wstępnych, po biegach, skokach i po ćwiczeniach końcowych.

Wszystkie ćwiczenia oddechowe mają poprzedzać ćwiczenia uspakajające (marsze na palcach, przysiad, skurcze nóg i t. p.). Ćwiczenia oddechowe mają żołnierze wykonywać w sposób naturalny. Wszelkich więc wydechów gwałtownych z krzykiem lub gwizdem, należy zaniechać, gdyż celowi nie odpowiadają.

K. Budowa boisk z przeszkodami.

91. **Teren na boisko.** Ćwiczenia gimnastyczne i sportowe oraz gry ruchowe powinny się odbywać na wolnem powietrzu, na urządzonych do tego celu boiskach.

Na boisko nadaje się okolica zdrowa i z ładnem otoczeniem. Z tych właśnie względów mały chociaż-

by kawałeczek lasu w bezpośredniem zetknięciu z takiem boiskiem, przedstawia nieocenioną wartość. Pożądana jest w pobliżu woda, (rzeka, lub staw) w której żołnierze mogliby zmywać swe ciało po ćwiczeniach i wprawiać się w pływaniu i ratowaniu tonących, oraz w wiosłowaniu. Boisko takie należy urządzać w pobliżu lub w obrębie koszar. Gdy jest ono urządzone w pewnem oddaleniu od koszar powinno się znajdować prócz tego miejsce do ćwiczeń gimnastycznych z potrzebnemi przyrządami, oraz miejsce do ćwiczeń grenadjerki i walki na bagnety. Wymiar i ilość boisk zależny jest od ilości i wielkości ćwiczących na nim równocześnie oddziałów. Boiska powinny mieć teren łatwo przepuszczający wodę po deszczach. W tym celu w czasie niwelacji wysypuje się boisko 20 — 30 ctm. warstwą tłuczonej cegły, poczem przykrywa się ją 15 — 20 ctm. warstwą ziemi, którą się walcuje i zasiewa trawą.

Ponieważ boiska pokryte trawą wymagają ciągłych starań, a deptana nogami trawa potrzebuje wypoczynku, pożądanem jest, by obok siebie znajdowały się dwa boiska, którychby się używało naprzemian, lub też zadowolić się trzeba zwykłym tokiem, jakkolwiek tok ze względów zdrowotnych i technicznych przedstawia daleko mniejszą wartość.

92.
Części składowe boiska.

Częściami składowemi boiska są:

a) Tor przeszkód,

b) Bieżnie do biegów płaskich i biegów z płotkami.

c) Boisko wewnętrzne.

d) Miejsca do skoków.

e) Miejsca do rzutów oszczepem i do pchnięć kulą i kamieniem.

f) Miejsce do rzutu granatem.

g) Miejsce do ćwiczeń gimnastycznych.

h) Szatnie.

i) Trybuny.

93. Tor przeszkód. Tor przeszkód okala boisko w elipsie. Długość jej wynosi 400 mtr. minimalna szerokość 8 mtr. Teren nie musi być dokładnie zniwelowany i może mieć na 100 m. 1 mtr. spadu: Po linji startu przeznacza się 100 mtr. do biegu płaskiego, I. kamyki wkopane w ziemię, II. płot stały do przeskoków z podporu, III. parkan do przełażenia, IV. kładki belkowe do biegu równoważnego, V. dwie przeszkody do skoków wwyż, VI. odrutowanie okopów, VII. okop, VIII. saperki i manekiny do pchnięć bagnetem. Wymiary uwidocznione na rysunku. (Załącznik 11).

Linja startu oznaczona jest poprzeczną listwą, wkopaną w ziemię i pomalowaną na biało. Bieg rozpoczynają żołnierze z przed tej linji z postawy „Padnij". Na przestrzeni pierwszych 100 mtr. niema żadnej przeszkody i przestrzeń tę przebywają zawodnicy w biegu płaskim.

94 Strumyk z wystającemi kamieniami. I. Kamyki płaskie, wystające z ziemi, o powierzchni 1 dm. w odstępach 0.75 do 1.50 m. na przestrzeni 8 m., stanowią przejście przez strumyk.

95. Parkan niski. II. Po 17 m. przestrzeni umieszcza się poręcz 1.20 m. wysoką, którą przebywają żołnierze skokiem, z podporu jedną ręką. Poręcz

ta jest zrobiona ze słupów o grubości 0.16 m. Kanty poręczy są zaokrąglone.

96. Parkan wysoki. III. Jedną z najważniejszych przeszkód w biegu jest parkan, który buduje się w 15 m. odstępie od barjery. Jest on 2.50 — 3 m. wysoki. Wysokość jego może być stała, lub też ostatnie deski mogą być do nakładania.

W tym ostatnim wypadku deski przeznaczone do nakładania muszą mieć brzegi zaokrąglone. Grubość ich wynosi 0.06 m., a są przymocowane do belek trzpieniami, w parkanach stałych ostatnią deskę nakrywa belka o grubości 0.16 m., o kantach zaokrąglonych.

97. Rzeczka. IV. Belki do przebiegów równoważnych umieszcza się nad dołem 1.10 m. głębokim, 8 m. długim i 8 m. szerokim w odstępie 12 m. od parkanu. Belki te o grubości 0.10, 0.15 m. są swą grubością o 0.10 m. zwrócone wgórę i w środku podparte. W każdym wypadku jednak podporą nie może być belka poprzeczna, o którą mogliby się rozbijać ci żołnierze, którzy padają wdół, wskutek utraty równowagi.

98 Dźwiganie rannego. Następują przestrzenie 25 m. 20 m. i 15 m. bez żadnych przeszkód. Przestrzenie te przebywają żołnierze, niosąc rannego na plecach. Ponieważ role żołnierzy w połowie drogi się zmieniają, ranny staje się zdrowym i bierze na plecy jako rannego tego, który go niósł i ponieważ następują po tym biegu przeszkody do skoku, wwyż, przestrzeń tę należy oznaczyć chorągiewkami, ustawionemi naprzeciw siebie w następujących odstępach: 5 m. po belkach do biegu równo-

ważnego i para chorągiewek, 20 m. dalej 2 para chorągiewek i 3 para 20 m. w odstępie od 2-giej pary. Wreszcie następują 15 m. rozbiegu do skoku wzwyż, ponad barjerę.

99. Płoty. V. Dwie barjery do skoku wzwyż znajdują się od siebie w odstępie 10 m. Każda z nich ma 0.75 m. wysokości. Sporządzone są ze słupków o grubości 0.10×0.10 m. i łaty 0.06×0,15 m. stale umocowanej lub do podwyższenia.

100. Zdobywanie okopu. VI. Po przestrzeni 45 m. przeznaczonej do dalszego biegu, w czasie którego żołnierze przygotowują granaty ręczne do rzutu, następuje 8 m. drutowania, z przed którego żołnierze rzucają 3 granaty ręczne do okopów.

101. Okop. VII. Okopem tym jest rów w odległości 25 m. od drutów. Rów ten jest na 2 m. szeroki i jest bez nasypu.

102. Rowy saperskie i pchnięcia bagnetem. VIII. W odstępie 20 m. od rowu strzeleckiego, rozpoczyna się 5 rowów saperskich o długości 10 m., 0,60 m. szerokości, 1 m. wysokości, — poczem następuje przestrzeń do biegu płaskiego 60 m. i jako meta 5 manekinów do pchnięć bagnetem.

103. Bieżnia płaska. Dookoła boiska urządza się bieżnię długości 300—400 m., mierząc bieg wewnętrzny, najmniejsza jej szerokość ma wynosić 3.5 m. Najbardziej jednak odpowiadają celowi bieżnie o szerokości 4.5 — 6 m. Bieżnie mogą być trawiaste, tokowe, pokryte piaskiem, lub też sporządzone z miału węgla kamiennego. Pierwsze są naj-

lepsze, lecz wymagają starannej pielęgnacji i są najczęściej bezpośrednio po deszczu nie do użycia. Drugie twardnieją wkrótce, wskutek czego żołnierze nadwerężają sobie w czasie biegów stawy nóg; boisko więc takie powinno się często posypywać cienką i równomiernie rozłożoną warstwą piasku. Bieżnia, sporządzona z miałkiego węgla, łatwo przepuszcza wodę w czasie dni deszczowych, przyczem stopień twardości takiej bieżni nie zmienia się. Wymagają one natomiast częstego polewania wodą w czasie posuchy.

Biegi 100 m. oraz biegi 110 mtr. z płotkami mogą się odbywać na tej samej bieżni, przyczem można do tego celu użyć częściowo bieżni do biegów trwałych. Szerokość jej zależna jest od ilości zawodników, obliczając po 1,25 m. dla każdego zawodnika. Na bieżni do biegów 100 m. zaznacza się dla współzawodnika białą linję lub taśmą tor biegu, oraz ustawia się na mecie dwa stojaki, na których przeciąga się na wysokości piersi białą taśmę. Zawodnik, zrywając piersiami taśmę, tem samem daje znak, że osiągnął linję mety.

Przy biegu z płotkami tor biegu dla każdego zawodnika oznacza się płotkami. Metę oznacza się tu podobnie, jak przy biegu 100 m., napiętemi między stojakami taśmami.

104.
Boisko wewnętrzne.

Boisko wewnętrzne powinno posiadać miejsce do skoków wdal, wwyż i o tyczce, do rzutów dyskiem, oszczepem i pchnięć kulą, oraz do gier sportowych.

105.
Skocznie

Miejsce do skoków wdal zawiera bieżnię o długości od 25 — 30 m. (gdyż skoki wdal wymagają dużego rozbiegu, oraz silnego od-

bicia się), ze słupa wkopanego w miejscu odbicia się (0.15 — 0.16 m.) i miejsce do skoku. Miejscem do skoku jest zagłębienie wykopane w ziemi, w które wsypano 0.8 — 0.12 m. warstwę piasku. Zagłębienie to jest 1,5 do 2 m, szerokie i 7,5 m. długie i graniczy bezpośrednio z wkopanym w ziemię słupem. Słup ten jest pobielony i jest miejscem odbicia się .

Bardzo praktycznem jest umieszczenie miar wzdłuż obu długich boków zagłębienia. Miary te mają być w ten sposób umieszczone i tak urządzone, by pozwalały z łatwością odczytywać, z obu stron miejsca doskoku, długość osiągniętego skoku.

Miejsce przeznaczone do skoku wwyż i skoku o tyczce posiada również bieżnię długości 15 — 20 m. nadto pomiędzy oboma stojakami, wkopany równo z ziemią, słup pobielany. Miejsce doskoku mieści się bezpośrednio za belką i stojakami i jest 3 m. długie, 3 m. szerokie. Stojaki są albo na stałe wkopane w ziemię, albo też ruchome, a więc umieszczone na ciężkich i trwałych podstawach. Skacze się ponad cienką (0.2 — 0.5 m.) listwę jesionową lub nieco grubszą sosnową.

06 **Rzutnia.** Miejsce do rzutów powinno być tak dobrane, by ćwiczenia te nie przeszkadzały innym ćwiczeniom i by zapobiec nieszczęśliwym wypadkom. W tym celu najpraktyczniej jest umieszczać miejsca do rzutów po przeciwnej stronie boiska, od miejsca skoków.

Rzuty oszczepem wymagają przestrzeni 10 m. szerokiej oraz odpowiednio długiej. Długość zależy od najdalszych rzutów, do czego się dolicza 10 m. na rozbieg. Bieżnia jest 4 m. szeroka i powinna być

podobnie jak wszystkie inne bieżnie (do skoków i miejsca do rzutów) wysypana miałkim i silnie ubitym węglem i popiołem.

Rzuty dyskiem i młotem odbywają się z koła o średnicy 2,50 m.; granicę koła oznacza się żelazną obręczą wkopaną w ziemię, której brzeg należy pomalować białą lub czerwoną farbą.

Pchnięcia kulą lub kamieniem wykonywa się z koła o średnicy 2,13 m.

Miejsce do rzutów granatem najpraktyczniej jest wyznaczyć wzdłuż jednego z dłuższych boków boiska, t. j. po przeciwległej stronie do biegów płaskich 100 m. i 110 m. z płotkami.

107. **Przyrządy gimnastycz.** Miejsce na przyrządy do ćwiczeń gimnastycznych najlepiej wybrać na przestrzeni jednego z krótszych boków boiska.

108. **Ogrodzenie.** Bez względu na to, czy boisko mieści się na przestrzeni oparkanionej, czy też otwartej, bieżnia powinna być otoczona barjerą wysoką na 1,25 — 1,50 m. Barjera taka jest nietylko w czasie zawodów konieczną, ale także ułatwia utrzymanie porządku na boisku w zwykłych warunkach, a także zapobiega nieszczęśliwym wypadkom w czasie rzutów oszczepem, dyskiem, młotem i pchnięć kulą.

109. **Szatnie.** Szatnie należą do ważnych urządzeń na boisku. Ich wielkość zależy od wielkości ćwiczących oddziałów. W każdym razie powinno przypadać na każdego żołnierza przynajmniej 1,2 m. powierzchni. W szatniach ma być potrzebna ilość ławek, oraz szafek na ubrania (pod ławkami lub też

nad ławkami. Boisko powinno mieć cztery szatnie po 50 ludzi, w których mogłaby się wygodnie pomieścić równocześnie jedna kompanja. Do szatni powinny przylegać kąpiele natryskowe i wychodki. W ubikacjach tych powinna się znajdować wystarczająca ilość ręczników i mydła.

Wskazane jest, by do każdej szatni przylegały kąpiele natryskowe, gdyż zmywanie ciała bezpośrednio po ćwiczeniach wodą przestałą latem, a ciepłą zimą przedstawia nieocenioną wartość ze względów zdrowotnych i przyczynia się w wysokim stopniu do osiągnięcia lepszych rezultatów treningu.

110
Trybuny

O ile na boisku mieszczą się trybuny dla widzów, szatnie mogą być umieszczone pod trybunami. Trybuny należy w ten sposób budować, by w czasie zawodów słońce nie świeciło widzom w oczy.

Podłoga pierwszego rzędu lóż czy też krzeseł powinna być umieszczona w wysokości przynajmniej 1.80 m. tak, by przechodzący lub też stojący obok trybuny nie zasłaniali widoku siedzącym. Trybuny powinny być osłonięte dachem.

111.
Boiska prowizoryczne.

Budowa boisk stałych wymaga wielkich kosztów, ponieważ jednak boiska z torami przeszkód są naglącą potrzebą chwili obecnej, koniecznem jest zakładanie boisk prowizorycznych, które stopniowo mogą przeobrażać się w boiska stałe, odpowiadające wszelkim wymaganiom techniki współczesnej, zastosowanej do potrzeb fizycznego wychowania naszego żołnierza.

Dobór miejsca na takie boisko powinien odpowiadać w zupełności warunkom boisk stałych. Boiska

prowizoryczne nie powinny być wielkie, gdyż w stosunku do wielkości wzrasta zarazem koszt. Okazało się przytem w praktyce, że na boiskach i bieżniach mniejszych dobrze wyzyskanych, osiągano również bardzo dobre rezultaty. Najpraktyczniej jednak urządzać boiska prowizoryczne w takim wymiarze, by te mogły stopniowo przeobrażać się w boisko stałe.

Różnica w zakładaniu boisk prowizorycznych będzie polegała na prostszych urządzeniach. Budowa bieżni ograniczy się od niwelacji, następnie do oznaczenia bieżni słupkami lub kamieniami, a w lepszych warunkach do urządzenia bieżni według wzoru dla boisk stałych, t. j. do wybrania ziemi na bieżni i posypania toru kilku-centymetrową warstwą piasku, do oznaczenia miejsca rozbiegu, doskoku i wybrania dołów, oraz do ustawienia bramek do piłki nożnej. W miejsce szatni można ustawić barak przenośny lub namiot.

Do boisk z torem przeszkód powinna przylegać rzutnia do grenadjerki i tor do walki na bagnety, na który można przeznaczyć bieżnię 100 m.

Tor przeszkód urządza się na boiskach takich również prowizorycznie, t. j. ogranicza się do postawienia poręczy, parkanu, równoważni, przeszkody drutowej i wykopania okopu.

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik Nr. 2.

T A B E L A

OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ PUNKTAMI.

Dla słabych od 1 — 42
„ średnich „ 43 — 60
„ silnych „ 61 — 90

Punkty	Skok wwyż z rozbiegu	Skok wdal z rozbiegu	BIEG 100 m.	BIEG 800 m.	Rzut granat. 800 gr.	Wspinanie się z śladu na ziemi po linie 5 m. o średn. 4-5 cm.
1	0,50	1,80	20"	6'00	12	30"
2	0,60	2,15	19½"	5'45"	14	25"
3	0,70	2,25	19"	5'30"	16	23"
4	0,75	2,35	18½"	5'15"	18	22"
5	0,80	2,50	18"	5'00"	20	20"
6	0,85	2,65	17½"	4'45"	22	18"
7	0,90	2,80	17"	4'30"	24	16"
8	0,95	3,00	16½"	4'15"	26	14"
9	1,00	3,10	16"	4'00	29	13"
10	1,10	3,25	15½"	3'45"	32	12"
11	1,15	3,75	15"	3'30"	35	11"
12	1,20	4,00	14½"	3'00	38	10"
13	1,25	4,25	14"	2'45"	41	9"
14	1,30	4,50	13½"	2'30"	44	8"
15	1,35	4,75	13"	2'15"	47	7"

Ćwiczenia pierwszego stopnia natężenia.

A. Zawody drużyn w szybkiem rozbieraniu się. Marsz ze śpiewem. Marsz na palcach. Marsz na piętach. Marsz na palcach. Marsz z zamachem rąk. Pochód duchów (podskoki obunóż wprzód). Półprzysiad. Marsz na palcach z głębokiem oddechem (co 4 kroki wdech, co 3 wydech).

B. Ruchy poprawiające postawę zasadniczą.

C. W postawie zawieszonej—pochód rękami popod łatę. Gra: Walka o linę. Marsz na palcach. Głęboki oddech.

D. Podskoki z obrotami z chwytem za nogę podniesioną wtył. Zabawa: Przyciąganie kolana do brody.

E. Marsz na czworakach. W rozkroku szybkie skłony wdół z chwytem za pięty i szybkie prostowanie się o ramionach wgórę. Zabawa: Dzwon.

F. Ręce na biodra—podskoki wypadami w miejscu. Zabawa: Bieg łańcuchowy. Półprzysiad. Głęboki oddech.

G. Zamachy rąk naprzemian wprzód w miejscu. Gra: Wyścig piłek wkole.

H. Skok w miejscu. Szczur. Marsz na palcach. Głęboki oddech.

I. Walka dwójek przeciąganiem się. Zabawa: Przeciąganie się przez linę graniczną.

J. Marsz na palcach. W czasie marszu głęboki oddech (co 4 kroki wdech, co 3 wydech). Marsz ze śpiewem. Marsz zwykłym krokiem. Zawody drużyn w szybkiem ubieraniu się.

Ćwiczenia drugiego stopnia natężenia.

A. Zawody drużyn w szybkiem rozbieraniu się z biegiem 30 m. Marsz ze śpiewem. Marsz na palcach i piętach naprzemian. Marsz krokiem przyspieszonym z zamkniętymi oczyma. Marsz z zamachem rąk. W marszu na sygnał na ziemi siad i na sygnał następny marsz w dalszym ciągu. Odskoki wypadami z miejsca. Skok w miejscu z zamachem rąk. Karły i olbrzymy. Marsz na palcach z głębokim oddechem (co 5 kroków wdech, co 3 wydech).

B. Chwyty karku z położenia ręce wdół z równoczesnym rozkrokiem w podskoku i podskokiem powrót do postawy.

C. Zwisy postawne o ramionach prostych do ramion ugiętych. Zabawa: Walka dwójek przyciąganiem lub pchaniem się.

D. Zmiana miejsc dwójek podskokami z chwytem za nogi naprzemian Taniec indyjski. Zabawa: Kogucik.

E. Toczenie się. Gra: Bieg rozstawny na czworakach. W rozkroku ręce na biodra — zwroty tułowia rzutem.

F. Bieg gimnastyczny 30 m. Marsz na palcach. Głęboki oddech. Zabawa: Ranny berek.

G. Gra: Wyścig piłek w kole. Zamachy rąk naprzemian wtył (w miejscu). Zabawa: Rzucanie i chwytanie kul 2,5 kg.

H. Przysiad. Skok wprzód z zamachem rąk. Zabawa: Koszenie trawy. Marsz na palcach. Głęboki oddech.

I. Boks: ciosy. Zabawa: Walka o pałeczki.

J. Półprzysiad. Marsz na palcach. Głęboki oddech. Marsz ze śpiewem. Marsz zwykłym krokiem. Zawody drużyn w szybkiem ubieraniu się z biegiem 20 m.

Ćwiczenia trzeciego stopnia natężenia.

A. Zawody drużyn w szybkiem rozbieraniu się z biegiem 50 m. Marsz ze śpiewem. Marsz na palcach i piętach naprzemian wprzód i wtył. Marsz krokiem przyśpieszonym wprzód i wtył z zamkniętemi oczyma. Marsz wypadem z zamachem rąk naprzemian. Skok wprzód z rozbiegu 3 krokami na liczenie głośne. Marsz kruczy. Marsz na palcach. Głęboki oddech.

B. W leżeniu przodem ręce na biodra — skłon tułowia wtył (w cieplejszej porze). Zabawa: Podnoszenie słupów.

C. Zwisy wolne o ramionach prostych do ramion ugiętych. Zabawa: Pies i koty.

D. Marsz ze skurczem nogi i zamachem ręki naprzemian. Zabawa: Walka kozłów.

E. Marsz na czworakach wypadami. Gra: Kret. Chwyty ratownicze wlewo i prawo.

F. Bieg gimnastyczny wprzód i wtył 1 minutę (także z zamkniętemi oczyma). Marsz na palcach. Głęboki oddech. Bieg rozstawny sekcjami 80 m.

G. W rozkroku ręce na biodra — skłon tułowia wbok rzutem. Zabawa: Wyścig kamieni (lub kul żelaznych). Karły i olbrzymy. Zabawy: Szturmowe padnij. Trafienie przeciwnika piłką.

H. Skok wwyż z rozbiegu 3 krok. ponad nizką, lecz stałą przeszkodę. Przeskoki rozkroczne ponad towarzyszy. Skurcze nóg naprzemian. Głęb. oddech.

I. Boks: Postawa szermiercza—kopnięcia, obrona. Zabawa: Walka dwurzędów plecy o plecy (pchaniem się).

J. Przysiad. Marsz na palcach. Głęboki oddech. Marsz zę śpiewem. Marsz zwykłym krokiem. Zawody drużyn w szybkiem ubieraniu się z biegiem 30 m.

Ćwiczenia pierwszego stopnia natężenia.

A. Zawody drużyn w szybkiem rozbieraniu się z biegiem 80 m. Marsz ze śpiewem. Marsz na palcach. Marsz na piętach. Marsz długiemi krokami z zamkniętemi oczyma. Marsz z zamachem rąk. Wypady podskokiem z miejsca wprzód. W rozkroku ręce na biodra — przenoszenie wypadu na nogę lewą i prawą naprzemian. Półprzysiad. Głęboki oddech.

B. Ruchy poprawiające postawę zasadniczą. Chwyty karku.

C. Zabawa: Nietoperze. Chwyty do wspinań.

D. Zabawa: Kogucik. Skoki po kamykach.

E. Gra: Bieg rozstawny na czworakach 10 m. Toczenie się. Zabawa: Dzwon. Chwyty do dźwigania rannego na barkach.

F. Gra: Bieg rozstawny z pchnięciem bagnetem 10 m. Ćw. st. 2 skoki do ataku z klęknij co 20 m. Marsz na palcach. Głęboki oddech.

G. Zabawa: Karły i olbrzymy. Ćw. st. Masakra. Rzucanie i chwytanie kul 2,5 kg.

H. Zabawa: Szczur. Ćw. st. Skok wolny w miejscu. Przysiad. Głęboki oddech.

I. Gra: Walka o pałeczki. Ćw. st. Boks. Ćwiczenia wstępne.

J. Marsz na palcach. Głęboki oddech w czasie marszu. Marsz ze śpiewem. Marsz zwykłym krokiem. Zawody drużyn w szybkiem ubieraniu się z biegiem 40 m.

Ćwiczenia drugiego stopnia natężenia.

A. Zawody drużyn w szybkiem rozbieraniu się z biegiem 80 m. Marsz ze śpiewem. Marsz na palcach. Marsz wypadami z zamachem rąk. Marsz z podskokiem po każdym kroku. Marsz z krążeniem. Z wypadu wtył zamach do rzutu granatem. Skok wolny z rozbiegu 1—3 krokami. Marsz na palcach. Głęboki oddech.

B. Zabawa: Podnoszenie słupów.

C. Wspinanie się po linach. Przejście przez parkan 3 m. wysokości z pomocą współtowarzysza.

D. Zabawa: Walka o równowagę dwójkami, zahaczając stopę za stopę. Ćw. st. Marsz po kładce wypadami z zamachem rąk.

E. Pełzanie 8—12 m. Zawody w dźwiganiu współtowarzyszy na przestrzeni 10—12 m.

F. Gra: Bieg rozstawny z pchnięciem bagnetem z dwoma przeszkodami (2 stałe przeszkody do skoku wwyż na przestrzeni 30 m.). Ćw. st. Skoki szturmowe: 3 skoki po 25 m., z klęczki lub leżenia. Marsz na palcach. Głęboki oddech.

G. Zabawa: Szturmowe padnij. Rzut granatem w postawie stojącej wdal i do celu.

H. Skoki wdal ponad strumyk 2—3 m. szerokości. Marsz na palcah. Głęboki oddech.

I. Walka na noże: Pchnięcia, odbicia i rozbrojenia. Boks: uderzenia z góry na odlew, na odpraw. Kopnięcia nogą wdół, obrona.

J. Marsz na palcach. Przysiady z chwytem karku. W rozkroku ręce skurczone. Skłon wtył z prężeniem rąk wgórę (głęboki oddech). Marsz ze śpiewem. Marsz zwykłym krokiem. Zawody drużyn w szybkiem ubieraniu się z biegiem 50 m.

Ćwiczenia trzeciego stopnia natężenia.

A. Zawody drużyn w szybkiem rozbieraniu się z biegiem 80 m. Marsz ze śpiewem. Marsz na palcach i piętach naprzemian wprzód i wtył. Marsz wypadami z zamachem rąk. Bieg gimnastyczny od 10—20 m. (oczy zamknięte). Marsz z podskokiem po każdym kroku. Skok wolny w miejscu z zamachem rąk. Marsz na palcach. Głęboki oddech.

B. W rozkroku ręce na biodra — skłon tułowia wtył i wprzód.

C. Zabawa: Skok przez strumyk z pomocą jednej lub dwu lin. Wspinanie po linach z pomocą rąk i nóg.

D. Zabawa: Podskoki z obrotami z chwytem za palce nogi podniesionej wprzód. Ćw. st. Marsz po kładkach na palcach.

E. Gra: Kret. Ćw. st. Pełzanie na przestrzeni 3 — 10 m. Zawody w roznoszeniu i znoszeniu kamieni.

F. Gra: Zawody w biegu łańcuchowym na przestrzeni 20 m. Ćw. st. Dwa skoki do ataku po 25 m. z pozycji leżącej. Marsz na palcach. Głęboki oddech.

G. Ćw. st. Z postawy stojącej rzut granatem ćwiczebnym wdal.

H. Zabawa: Przeskok kuczny w rzędach. Ćw. st. Skok wdal z miejsca z zamachem rąk. Skok wgłąb. Skurcze nóg naprzemian. Głęboki oddech.

I. Gra: Bij, zabij. Ćw. st. Boks, ciosy, odbicia, odciosy.

J. Marsz na palcach. Głęboki oddech z podnoszeniem rąk przodem wgórę i opuszczeniem bokiem wdół. Marsz ze śpiewem. Marsz zwykłym krokiem. Zawody drużyn w szybkiem ubieraniu się z biegiem 40 m.

Ćwiczenia czwartego stopnia natężenia.

A. Zawody drużyn w szybkiem rozbieraniu się z biegiem 80 m. Marsz ze śpiewem. Marsz z zaznaczeniem kroku palcami stóp. Marsz przyśpieszony. W różnym takcie z wytrzymaniem każdego taktu. Marsz z zamachem rąk do rzutu granatem wlewo i prawo. Skok wprzód z rozbiegu 5 krokami. Marsz na palcach. Głęb. oddech.

B. W leżeniu przodem ręce w przedłożeniu tułowia. Skłon tułowia wtył, ręka wgórę (w porze cieplejszej). Dzwon. Ręce wgórę (w porze zimniejszej).

C. Zabawa: Skok ponad mur 1,20 — 1,50 m. z pomocą dwu lin. Przejście przez parkan 3 m. wysokości z pomocą liny.

D. Zabawa: Walka o równowagę w wypadzie ciągnieniem. Bieg gimnastyczny po kładkach.

E. Zabawa: Wyścig wężów. Ćw. st. Pełzanie na przestrzeni 10 — 15 m. Gra i ćw. st. Zawody w przenoszeniu rannych na barkach.

F. Gra: Bieg rozstawny z pchnięciem bagnetem ponad jedną przeszkodę 30 m. Bieg gimnastyczny na przestrzeni 400 m. Marsz na palcach. Głęboki oddech.

G. Ćw. st. Rzut granatem do celu.

H. Gra: Bieg rozstawny na przestrzeni 50 m. z trzema przeszkodami. Ćw. st. Z rozbiegu 3 — 5 kroków skok wolny wwyż. Skurcze nóg naprzemian. Głęboki oddech.

I. Gra: Broń się. Ćw. st. Walka na noże.

J. Przysiad. Głęboki oddech. Marsz na palcah z podnoszeniem rąk przodem wgórę i opuszczeniem bokiem wdół. Marsz ze śpiewem. Marsz zwykłym krokiem. Zawody drużyn w szybkiem ubieraniu się z biegiem 40 m.

Ćwiczenia pierwszego stopnia natężenia.

A. Zawody drużyn w szybkiem rozbieraniu się z biegiem 100 mtr. Marsz ze śpiewem. Marsz na palcach i piętach naprzemian w różnym takcie. Marsz z zaznaczeniem kroku palcami stóp. Marsz wypadami i z zamachem rąk. W rozkroku ręce na biodra, zwroty tułowia z przenoszeniem ciężaru na nogę lewą i prawą naprzemian. Skok wolny w miejscu. Półprzysiad. Głęboki oddech.

B. W rozkroku ręce na biodra — skłon tyłowia wtył i wprzód.

C. Przejście przez parkan 2 mtr. bez pomocy. Skok z pomocą liny przez strumyk lub rów.

D. Taniec indyjski. Przejście po kładce. Skoki po kamykach.

E. Gra :Wyścig taczek. Ćw. st. Marsz na czworakach wypadami. Wyścig kamieni. Chwyty do dźwigania współtowarzyszy.

F. Gra: Bieg rozstawny z pchnięciem bagnetem z jedną przeszkodą 20 mtr. Ćw. st. Bieg w terenie 800 m. Marsz na palcach. Głęboki oddech.

G. Ćw. st. Rzut kulami żelaznemi 2,5 kg. lub kamieniami wdal o rękach wyprostowanych.

H. Skok wwyż ponad stałą przeszkodę z zamachem rąk z miejsca. Skurcze nóg naprzemian.

I. Zabawa: Walki o pałeczki. Jiu — jitsu: ćwiczenia wstępne.

J. Przysiad. Głęboki oddech w czasie marszu na palcach (co 5 kroków wdech, co 3 wydech). Marsz ze śpiewem. Marsz zwykłym krokiem. Zawody drużyn w szybkiem ubieraniu się z biegiem 50 m.

Ćwiczenia drugiego stopnia natężenia.

A. Zawody drużyn w szybkiem rozbieraniu się z biegiem 100 m. Marsz ze śpiewem. Marsz na palcach i piętach naprzemian. Marsz wypadami. Marsz z zamachem rąk, krokiem przyśpieszonym (oczy zamknięte). W rozkroku wielkim ręce na biodra, przenoszenie ciężaru ciała ze zwrotem tułowia na nogę lewą i prawą naprzemian. Skok wolny w miejscu. Przysiad. Głęboki oddech.

B. W leżeniu przodem ręce na biodra, skłon tułowia wtył, (w porze cieplejszej). Chwyty karku— skłon głowy wtył.

C. Zabawa: Powódź. Przejście przez parkan 2,5 m. z pomocą towarzyszy.

D. Zabawa: Walka o równowagę. Dwójkami z zahaczeniem stóp. Marsz po kładkach.

E. Gra: Bieg rozstawny taczek (sekcjami). Zabawa: Marsz na czworakach wypadami. Zabawa: Siąść i wstać dwójkami. Ćw. st. Ćwiczenia w braniu słupów na barki dwójkami.

F. Gra: Bieg rozstawny z żerdzią 20 mtr. Ćw. st. Bieg rozstawny na bieżni w rozstawieniu 30 mtr. Marsz na palcach. Głęboki oddech.

G. Gra: Szturmowe padnij. Ćw. st. Z postawy stojącej rzut kulą żelazną 2,5 kg. (lub ciężkim kamieniem).

H. Zabawa: Koszenie trawy. Ćw. st. Skok wolny w miejscu z zamachem rąk. Przysiad. Głęboki oddech.

I. Jeniec. Ćw. st. Boks: ciosy, odbicia, odciosy.

J. Przysiad. Głęboki oddech z chwytem karku i wspięciem. Marsz ze śpiewem. Marsz zwykłym krokiem. Zawody drużyn w szybkiem ubieraniu się z biegiem 40 m.

Ćwiczenia trzeciego stopnia natężenia.

A. Zawody drużyn w szybkiem rozbieraniu się z biegiem 100 m. Marsz ze śpiewem. Marsz na palcach krokiem przyspieszonym. Marsz z naciśnięciem pięty. Marsz wypadami z krążeniem rąk wtył naprzemian. Marsz z podskokiem po każdym kroku. Z wypadu wtył zamach do rzutu granatem i szturmowe padnij. Skok wolny z rozbiegu 5 krokami. Marsz na palcach. Głęb. oddech.

B. Zabawa: Koński galop.

C. Przejście przez parkan 3—5 m. wysokości z pomocą opartych desek, lin, żerdzi, drabinki sznurowej i t. p.

D. Bieg po kamykach. Przejście po kładce z towarzyszem na plecach.

E. Pełzanie 12 — 20 mtr. Toczenie się 8 — 12 m. Zawody w dźwiganiu materjałów na budowę na przestrzeni od 10 — 20 m.

F. Gra: Bieg rozstawny z trzema przeszkodami (2 skoki wwyż, 1 skok wdal). Ćw. st. Bieg w terenie 800 m. Marsz na palcach. Głęboki oddech.

G. Rzut granatem z klęczek i leżenia oraz z okopów wdal i do celu.

H. Skok wwyż z rozbiegu. Skok wgłąb. Przysiad. Głęboki oddech.

I. Walka wolna na bagnety. Zapasy: Walka wolna. Chwyty na całe ciało.

J. Przysiady. Marsz na palcach. Głęboki oddech. Podnoszenie rąk przodem wgórę i opuszczenie bokiem wdół. Marsz ze śpiewem. Marsz zwykłym krokiem. Zawody drużyn w szybkiem ubieraniu się z biegiem 50 m.

PRZYKŁAD LEKCJI Z BRONIĄ.

Broń — karabin piechoty.

W ćwiczeniach wstępnych broń służy jako przybór utrudniający ruchy. W marszach, biegach i skokach, we wspinaniach i noszeniach przewiesza się karabin przez plecy. We wszystkich innych ćwiczeniach trzyma się karabin tak, jak tego wymaga ostrożne obchodzenie się z bronią. Do ćwiczeń oddechowych zakłada się karabin na plecy lub jeżeli wykonywa się je w miejscu, wkłada się go między nogi, kolbą do tyłu.

I. Wstępne — 5 minut.

Marsze: zwykły, długi, szybki, dowolny, zwykły ze śpiewem. Kolumna ćwiczebna „w obie broń" 1, na palce stań, wgórę broń; 2, przysiad — wprzód broń; 3, jak pierwszy takt; 4, postawa, wdół broń.

Na barki broń! W rozkroku stań! tułów w lewo zwróć; 2, rzutem wprawo zwróć! Pojedyńczo ćwicz!

Postawa szermiercza! Kroki wprzód i wtył! Zmiany postawy!

Na barki broń! 1, tułów skłoń wtył i wdech; 2, prostuj — wydech.

II. Wspinanie — 4 minuty.

Wspinanie się na parkan — 2 pomaga jednemu. Karabin przez plecy.

III. Równoważne — 1 minuta.

Przejście przez kładkę belkową.

IV. Pełzanie, podnoszenie i noszenie — 4 min.

Marsz chyłkiem, pełzanie pod druty, podnoszenie worków z ziemią i noszenie ich na ramieniu na przestrzeni 100 m. Karabin przez plecy.

V. Marsz i bieg — 3 minuty.

Marsz zwykły, szybki, bieg: trwały, w terenie utrudnionym 1½ min. marsz dowolny, na palcach, marsz z głębokimi oddechami.

VI. Rzut — 3 minuty.

Rzut kamieniem do celu prawą i lewą ręką w postawie stojącej. Karabin przewieszony przez plecy.

VII. Skoki — 4 minuty.

Skok z rozbiegiem wdal. Skok z rozbiegiem przez barjerę wysokości piersi.

VIII. Walka wręcz — 4 minuty.

Pchnięcie i ciosy jako ćwiczenia zbiorowe na rozkaz instruktora.

IX. Ćwiczenia końcowe — 2 minuty.

Marsz dowolny, zwykły, marsz z oddychaniem głębokiem, sprężystem, marsz ze śpiewem.

Lekcje te utrudnia się, wstawiając do pragramu ćwiczenia coraz to trudniejsze, zwiększając obciążenie i przedłużając czas. Przy dłuższej lekcji należy umieszczać w programach również ćwiczenia w szybkiem okopywaniu się łopatką saperską. (Wystarczy wnęk strzelecki dla strzelca leżącego). Od czasu do czasu przeprowadza się też te lekcje w masce gazowej, lecz wtenczas należy je skracać od 10—20 min.

Dla oszczędzania broni należy używać w pierwszej linji karabinów ćwiczebnych.

PRZYKŁAD LEKCJI STOSOWANEJ ZE SPRZĘTEM (C. K. M. Armatka 75 mm., miotacz bomb i t. p.).

Czas trwania 30 minut.

a) Przy każdym rodzaju sprzętu obsługa przepisana regulaminem, najpierw bez obciążenia, a później uzbrojona, w przepisowem obciążeniu (ew. z równozn. obciążeniu np. skrzynki napełnione ziemią).

b) Ćwiczenia te nie są musztrą jednak przeprowadza się je w ramach musztry z drobnem założeniem taktycznem i w ten sposób, aby zaprawić żołnierza do szczególnych wysiłków przy przenoszeniu broni w terenie z przeszkodami i nauczyć go sposobów przezwyciężania przeszkód ze sprzętem, oraz doprowadzić go do takiego stanu sprawności, aby zdolny był nawet po największem zmęczeniu spokojnie nacelować broń i strzelać. Dlatego ustawianie, składanie, celowanie są obowiązkowemi ćwiczeniami w każdym programie lekcji stosowanej ze sprzętem.

c) Przy ćwiczeniach wstępnych i końcowych należy sprzęt odłożyć.

d) W pierwszym okresie tych ćwiczeń należy ściśle przestrzegać zasad metody co do zmienności ćwiczeń względem grup mięśniowych i co do porządku następstwa ćwiczeń, później jednak ćwiczenia te można więcej dostosowywać do terenu i założeń taktycznych, mniej zwracają uwagę na zasadę układu lekcji.

Teren należy o ile możności zmieniać.

I. Wstępne — 5 minut.

Marsze: zwykły, długi, szybki, z rozmachem rąk, przygotowanie do skoków w 4-ch taktach, naśladowa-

nie rzutu, w postawie szermierczej ćwiczenia nóg. kroki i wypady „kark chwyć" i skłon tułowia wtył z głębokiem oddychaniem.

II. Wspinanie — 4 minuty.

Przechodzenie przez płoty, parkan i t. p.

III. Równoważne — 1 minuta.

Przechodzenie przez kładkę.

IV. Pełzanie podnoszenie i noszenie — 4 minuty.

Pełzanie ze sprzętem, podawanie sprzętu z rąk do rąk, podawanie amunicji.

V. Marsz i bieg — 3 minuty.

Szybki marsz, skoki biegiem z pozycji na pozycję składanie sprzętu, celowanie i oddawanie strzałów.

VI. Rzuty — 3 minuty.

Rzuty kamieniem z pozycji leżącej do celu.

VII. Skoki — 4 minuty.

Skoki ze sprzętem przez okopy, leje, wskakiwanie do dołów, okopów, lejów i wyskakiwanie z nich.

VIII. Walka wręcz — 4 minuty.

Zapasy i mocowanie się w lejach i okopach, w ciasnych przejściach, pomiędzy drzewami i t. p.

IX. Końcowe — 2 minuty.

Marsze ze sprzętem, dowolny, zwykły, na palcach, z głębokiem oddechaniem, ze śpiewem i zwykły.

SPIS RZECZY.

ROZDZIAŁ I.

Wskazówki ogólne.

Zasady przewodnie. Str

ROZDZIAŁ II.

Wskazówki metodyczne i przepisy wykonawcze

Badania sprawności fizycznej.

Stosowanie ćwiczeń do stopnia sprawności fizycznej.

Nastrój w czasie ćwiczeń.

Dokładność ruchów i poprawność w wykonaniu ćwiczeń.

Układ programów lekcyjnych.

ROZDZIAŁ III.
Wskazówki szczegółowe.

ROZDZIAŁ IV.
A. Ćwiczenia wstępne (w marszu).

B. Ćwiczenia prostujące.

K. Ćwiczenia oddechowe.

L. Budowa boisk z przeszkodami.

Załączniki.

KARTA OSOBISTA.

Pułk .... Komp., szwadr., baterja.

Nazwisko i imię ....

Stopień ....

Zawód cywilny ....

Wykształcenie ....

Wiek (lata i miesiące) ....

Badanie lekarskie.

Choroby przebyte przed wstąpieniem do wojska ....

Używanie { alkoholu ....
{ tytoniu ....

Ułomności — wady fizyczne ....

Wzrok { oko prawe ....
{ oko lewe ....

Słuch ....

Data badania	Waga (nago)	Wzrost (bez obuwia)	Obwód klatki piersiowej			Spirometrja	Obwód w pasie	Budowa (dobra, średnia, zła)	Stan narządów wewnętrznych: serce, płuca i inne	Uwagi i zastrzeżenia
			przy najgłb. wdechu	przy zupełnym wydechu	Różnica					
Wypadki, cierpienia, które wystąpiły podczas służby wojskowej.										

Podpis lekarza oddziału.

	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		
Data próby																									Temperatura i stan pogody w czasie próby
Próba sprawności fizycznej	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	1 2
Skok wwyż z rozbiegu . . .																									3
Skok wdal z rozbiegu . . .																									4
Bieg 100 m. . .																									5
Bieg 800 m. . .																									6
Rzut ciężk. wagi 7,258 klg. . .																									7
Wspinanie się . .																									8
Suma punktów .																									9
Przydzielony do grupy . . .																									10
Czy umie pływać .																									11
W jakich ćwicz. wybitn. się odzn.																									
Zdobyte nagrody w zawodach .																									12

PODPIS INSTRUKTORA.

Załącznik 3.

Zasób materjału ćwiczebnego dla słabych.

A. ĆWICZENIA W MARSZU.

Marsz ze śpiewem.
„ na palcach wprzód i wtył.
„ krokiem przyspieszonym.
„ na piętach wprzód i wtył.
„ krokiem długim.
„ z podniesieniem nogi wprzód i podskokiem po każdym kroku chyłkiem (wyłącznie popod łatę).
Zabawy: Marsz kruczy.

Powyższe ćwiczenia wykonywać od czasu do czasu także z zamkniętemi oczyma.

B. ĆWICZENIA PROSTUJĄCE.

Ćwiczenia poprawiające postawę zasadniczą.
Chwyty karku z położenia ręce wdół i ręce skurczone.
Skurcze rąk.
W leżeniu przodem ręce na biodra.
Skłon tułowia wtył.

C ĆWICZENIA W ZWISACH I WSPINANIU SIĘ.

Zwisy postawne.
W post. zwiesz. pochód rękami popod łatę.
W przysiadzie o ramionach ugiętych podnoszenie się z pomocą nóg.
Przygotowanie do wspinań i wspinanie się.
W zwisach wolnych podnoszenie się.
Zabawy i gry: Pies i koty.
Walka o linję.
Pchadła.
Walka dwójkami, przyciąganiem i pchaniem się.
Skoki z pomocą jednej i dwu lin wdal.
(Skoki przez strumyk).

D. ĆWICZENIA W RÓWNOWADZE.

Ćwicz. przygotowaw. w postawie stojącej do pełzania.
Podskoki z chwytem za nogę podniesioną wtył.
Podskoki z chwytem za palce nogi, podniesionej wprzód.
Marsz ze skurczem nogi i zamachem rąk.
Zabawy i gry: Kogucik.
Walka kozłów.

E. ĆWICZENIA W PODNOSZENIU DŹWIGANIU I PEŁZANIU.

Ćwiczenia tułowia: w zakroku szybkie skłony wdół z chwytem za pięty i szybkie prostowanie się, ręce wgórę.
W rozkroku ręce na biodra.
Skłony i zwroty tułowia wbok rzutem.
Zabawy i gry: Dzwon z chwytem popod ręce.
Wyścig ciężkich kamieni lub kul. żelaznych 1 — 2 kg. w kole.
Piłka kawaleryjska.
Zawody lektyk.
Siąść i wstać równocześnie dwójkami.
Wyścigi konne.
Marsz na czworakach.
Bieg na czworakach.
Marsze na czworakach wypadami.
Wąż: posuwanie się wprzód bez pomocy rąk.
Młyńce.
Podpór leżąc przodem.
Zabawy: Bieg rozstawny na czworakach.
Kret.

F. ĆWICZENIA W BIEGU.

Podskoki wypadami w miejscu z rękami na biodrach.
Podskoki wypadami z miejsca z rękami na biodrach.
Bieg gimnastyczny wprzód i wtył.
Zabawy i gry: Taniec wojenny.
Ranny Berek.
Berek zwykły.
Bieg łańcuchowy w rzędach.
Bieg stonóg.
Niedźwiedź.
Natarcie.
Bieg rozstawny 20 kroków drużynami.
Czarny lud.
Dzień i noc.
Przewróć, postaw.
Alarm: odmiana I, II, III, IV, V.

G. ĆWICZENIA W RZUTACH.

Zamachy rąk naprzemian wprzód.
„ „ „ wtył.
Rzuty rąk wbok.
„ „ wgórę.
„ „ w kierunkach desymetrycznych jedna wgórę, wbok lub wprzód.
Podnoszenie rąk przodem wgórę i opuszczanie bokiem wdół.
Karły i olbrzymy.
Przenoszenie ciężaru tułowia ze zwrotem tułowia na nogę lewą i prawą naprzemian.
Z postawy stojącej do rzutu granatem zamach rąk do rzutu.
Zabawy i gry: Wyścig ciężkich piłek w kole.
Wybijanka.
Trafienie przeciwnika piłką.
Szturmowe padnij.
Wyścig piłek w szeregach.
W porze zimowej: Walka kulami śniegowemi.

H. ĆWICZENIA W SKOKACH.

Obroty podskokami.
Półprzysiady.
Przysiady.
Skok w miejscu z ruchem rozkrocznym nóg i wyrzucenie rąk wbok.
Skok wprzód z rozmachem rąk.
Skok z rozbiegu 1 — 3 kroków na liczenie głośne i bez liczenia.
Zabawy i gry: Szczur.
Koszenie trawy.
Żaby.
Skoki dwal z nogi na nogę.
„ na jednej nodze.
„ zajęcze.
„ kuczne ponad splecione ręce.
„ rozkroczne.

I. ĆWICZENIA W NATARCIU I OBRONIE.

Ciosy i odbicia ciosów ręką.
Box (ćwiczenia wstępne).
Zabawy i gry: Przeciąganie się przez linję graniczną.
Walka o pałeczki, ręce wdół.
Walka o pałeczki, ręce wgórę.
Walka dwójek.
Walki dwuszeregów.

J. ĆWICZENIA ODDECHOWE.

Głębokie wdechy: z odwracaniem dłoni nazewnątrz,
z chwytem karku,
ze skurczem rąk,
w czasie marszu na palcach co 4 — 5 kroków wdech i co 3 — 4 kroki wydech.

Zόb materjału ćwiczebnego dla średnich.

Załącznik 4.

A. ĆWICZENIA W MARSZU.

Marsz na palcach wprzód i wtył.
" na piętach.
" krokiem przyspieszonym.
" " długim.
" z podniesieniem nogi wprzód.
" z podskokiem po każdym kroku.
" z zaznaczenie kroku palcami stóp.
" z naciśnięciem pięt.
" z podaniem taktu (takt różny).
" z wytrzymaniem każdego drugiego taktu.
" oznaczoną ilość kroków wprzód, wtył.
" z oczyma zamkniętemi w różnych taktach.
" z podskokiem po każdym kroku i podniesieniem nogi zakrocznej wgórę.

B. ĆWICZENIA PROSTUJĄCE.

Zra: Dzwon; ramiona wgórę.
Ruchy, poprawiające postawę zasadniczą.
Skurcze rąk w postawie zasadniczej i równocześnie z podskokami rozkrocznemi.
Z chwytem karku skłony głowy wtył.
Skłon tułowia wtył w leżeniu na ziemi z chwytem bioder, następnie ręce wgórę.
Skłon tułowia wtył i wprzód i wdół z chwytem bioder z postawy zasadniczej i rozkrocznej.

C. ĆWICZENIA W ZWISACH I WSPINANIU SIĘ.

Zabawa: Walka o linę oburącz:
" " jedną ręką.
(chwyt zboku).
" o tykę pchaniem się.
Powódź.
Pies i koty.
Ćwicz. stos. Wpinanie się po żerdziach i linach z pomocą rąk i nóg. Przebywanie parkanów 2 — 3 m. wysokości z pomocą współtowarzyszy i bez pomocy.
Wspinanie się na parkany i mury do 5 m. wysokości z pomocą towarzyszy, tyk, liny, opartej deski i t. p.

ĆWICZENIA W RÓWNOWADZE.

Gra: alka o równowagę w różnych postaach dwójkami.
zechodzenie przez wązkie kładki marem, wypadami, biegiem.
Ćwicia, zabawy i gry wymienione w zabie materjału ćwiczebnego dla słach.

E. ĆWICZENIA W PODNOSZENIU DŹWIGANIU I PEŁZANIU.

Zabawy i gry: Zawody w przenoszeniu ciężarów 1 — 15 kg. na przestrzeni 10 — 20 m.
Dzwon.
Zawody w przenoszeniu współtowarzyszy różnemi chwytami.
Szczupak.
Ćwiczenia stosowane.
Ćwiczenia w podnoszeniu ciężkich worków 15 — 25 kg.
Ćwiczenia w podnoszeniu i przenoszeniu materjału budowlanego dwójkami.
Zawody w przenoszeniu materjału do budo- [illegible]
Transport rannych: dźwiga jeden jednego lub dwu jednego, z pomocą lub bez pomocy przyborów.
Gry i zabawy: Bieg rozstawny na czworakach (12 — 20 kroków).
Taczki.
Zawody taczek.
" w młyńcach.
Marsz długimi wypadami, z pomocą rąk (marsz wypadami na czworakach).
Pełzanie od 2 — 20 kroków.

F. ĆWICZENIA W BIEGU.

Ćwzenia, zabawy i gry bieżne wymienione zasobie materjału dla słabych.
eg gimnastyczny.
tart.
tart dwurzędów ustawionych naprzeiw.
Bieg 400 — 800 m., stopniowo na bieżni lub w terenie.
Zawody w biegu w terenie do oznaczonego punktu 400 — 800 m.
Bieg rozstawny w terenie lub na bieżni w odstepach 30 — 100 m.
Gry: Bieg rozstawny drużyn 20 — 50 m.
" " z pchnięciem.
" " bagnetem.
" " ponad jedną przeszkodę z pchnięciem bagnetem.
Bieg rozstawny z dwiema przeszkodami i pchnięciem bagnetem.
Zawody w biegu łańcuchowym.
" " stonóg.

G. ĆWICZENIA W RZUTACH.

Gry: Wyścig kul żelaznych w szeregach.
" piłek w rzędach.
" w kole.
" kul żelaznych w kole.
Szturmowe padnij.
Zamachy rąk wprzód lub wtył naprzemian.
Ćwiczenia. Rzucanie i chwytanie kul żelaznych 1 — 2 kg. jedną i dwiema rękami.
Rzuty kulą żelazną 1 — 2 kg. ręką wyprostowaną.
Rzuty granatem z różnych postaw wdal i do celu.
Rzuty granatem z okopów wdal i do celu.

H. ĆWICZENIA W SKOKACH.

Zaba i gr Marsz podskokiem po każdym kroku.
Bieg rozstawny ze skokami wzwyż ponad 2 — 5 przeszkód w odstępach pięciu kroków.
Półpriad.
Skok miejscu i z miejsca z zamachem rą
Skokozbiegu 1 — 3 kroków wwyż.
" " 1 — 3 " "
" " wdal, z ładownicami i karabi, ponad przeszkody wwyż i wdal.
Przełanie przeszkód.
[illegible] biegiem.

I. ĆWICZENIA W NATARCIU I OBRONIE.

Gry: Jeniec.
Walka Centaurów.
Bij, zabij.
Piłka graniczna.
Walka o pałeczki.
Podrywki dwójkami (Kozak).
Kałuża.
Taniec wśród mieczów.
Wszyscy na jednego.

Ćw. st. Boks ang. (ciosy, odbicia i odciosy).
Walka na noże (ciosy, odbicia i odciosy).
Walka wolna (chwyty zapaśnicze na całe ciało).

J. ĆWICZENIA ODDECHOWE.

Głębokie wdechy: z odwracaniem dłoni nazewnątrz,
z chwytem karku,
ze skurczem rąk,
w czasie marszu na palcach co 4 — kroków, wdech i co 3 — 4 kroki wydech.
z podnoszeniem rąk wbok,
" " " przodem wgórę opuszczeniem bokiem wdół.
Powyższe ćwiczenia ze stawianiem na palce (ze wspięcie)

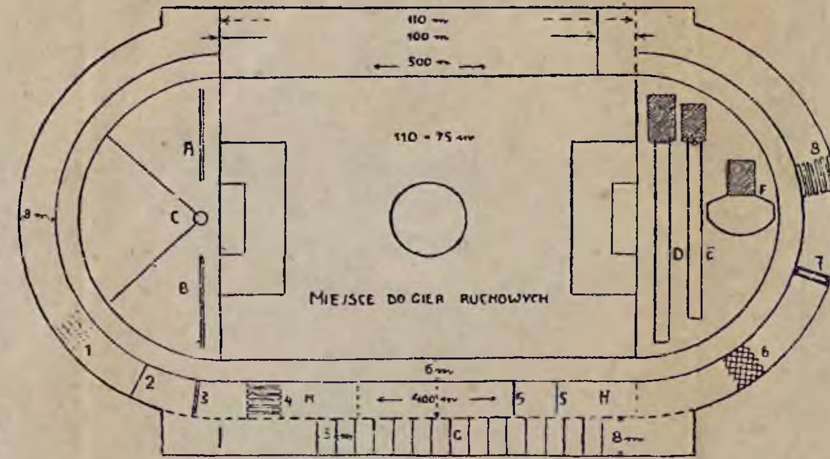
Zasób materjału ćwiczebnego dla silnych.

Załącznik 5.

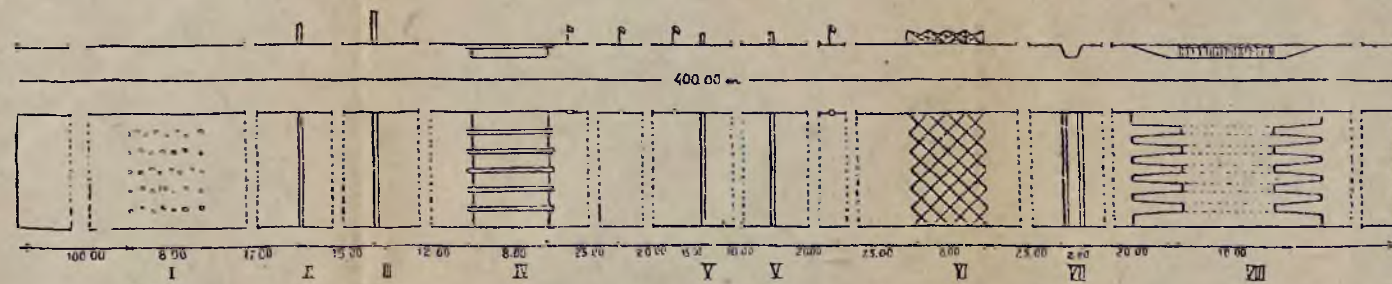
<table>
<tr><th>A. ĆWICZENIA W MARSZU.</th><th>B. ĆWICZENIA PROSTUJĄCE.</th><th>C. ĆWICZENIA W ZWISACH I WSPINANIU SIĘ.</th><th>D. ĆWICZENIA W RÓWNOWADZE.</th></tr>
<tr><td>Marsz ze śpiewem.
„ na palcach i piętach, wprzód i wtył.
„ naprzemian w różnym takcie.
„ wypadami z zamachem rąk.
„ z zaznaczeniem kroku palcami stóp.
„ z podskokiem po każdym kroku i podniesieniem nogi zakrocznej wgórę.
„ długiemi wypadami z pomocą rąk w różnym terenie.
„ chyłkiem w różnym terenie.
Powyższe marsze w różnym terenie z zamkniętemi oczyma.</td><td>Zabawa: Koński galop.
W leżeniu, ręce wgórę — skłon tułowia wtył.
W rozkroku ręce na kark — skłon tułowia wtył i wprzód.
W rozkroku ręce wgórę — skłon tułowia wtył, wprzód i wdół.</td><td>Gra: Zawody sekcjami w częściowym biegu szturmowym.
Przejście przez parkan 2,5 — 3 m. wysokości z pomocą współtowarzysza lub bez, z karabinem i ładownicami lub bez.
Ćwicz. W zwisach wolnych podnoszenia się.
Przejście przez parkany i mury, palisady i t. p. 2,5 — 3 m. z pomocą współtowarzyszy lub bez.
Przejście przez mury i parkany 3 m. wysokości z pomocą opartej deski lub żerdzi.
Wydobycie się z głębokiego rowu strzeleckiego lub jamy.
Wspinanie się na mur z pomocą zawieszonej liny.
Wspinanie się na słupy, drzewa i słupy telegraficzne.
Wykonywanie niektórych z powyższych ćwiczeń z zamkniętemi oczyma.</td><td>Skoki po kamykach.
Przechodzenie przez kładki bez ciężaru i z ciężarem lub towarzyszem na plecach lub barkach.</td></tr>
<tr><th>E. ĆWICZENIA W PODNOSZENIU DŹWIGANIU I PEŁZANIU.</th><th>F. ĆWICZENIA W BIEGU.</th><th>G. ĆWICZENIA W RZUTACH.</th><th>H. ĆWICZENIA W SKOKACH.</th></tr>
<tr><td>Gry: Zawody w przenoszeniu ciężarów 15—25 kg. na 10 — 20 m.
Walka centaurow.
Zawody w przenoszeniu materjału budowlanego na przestrzeni 20 — 50 m. dwójkami lub trójkami.
Zawody w przenoszeniu rannych w różnym terenie.
Ćwiczenia: Przenoszenie materjału do budowy w różnym terenie.
Przenoszenie rannych w różnym terenie na plecach, na barkach, na rękach, na noszach.
Ćwiczenia w przenoszeniu materjału i rannych z zamkniętemi oczyma.
Pełzanie na przestrzeni 10 — 50 m.</td><td>Start z różnych postaw.
Skoki do ataku od 20 — 30 m. w różnym terenie ze wszystkich postaw.
Skoki do ataku drużynami od 15 — 20 m. w różnym terenie z wypadami z okopów.
Bieg rozstawny od 50 — 100 m.
„ trwały całego oddziału.
„ za skrawkami papieru (w terenie).
„ trwały do wskazanego punktu.
„ rozstawny z pchnięciem bagnetu z 3 — 4 przeszkodami.
Trening w biegu na torze przeszkód.
Skoki do ataku od 20 — 30 m. z zamkniętemi oczyma.
Bieg drużynami do oznaczonego punktu 100 — 400 m. z zamkniętemi oczyma.
Alarm: Odmiana I., Odmiana II., Odmiana III., Odmiana IV. — Długość biegu zwiększać stopniowo do 200 m.</td><td>Rzuty kulą 2,5 kg. ręką lewą i prawą wdal z postawy stojącej.
Rzut granatem z różnych postaw ręką lewą i prawą wdal i do celu.
Rzut granatem z okopów wdal i do celu ręką lewą i prawą.</td><td>Gry: Bieg rozstawny sekcjami z użyciem 1 — 2 przeszkód do skoku wwyż i tyleż do skoku wdal na przestrzeni 20—50 m. z różnych postaw.
Bieg rozstawny sekcjami z naturalnemi przeszkodami do skoków w różnym terenie i z różnych postaw.
Ćwiczenia: Skoki przez rów okop, lej strumyk z rozbiegiem i bez (skoki wdal).
Skoki ponad różne przeszkody wwyż.
Skoki wgłąb z muru do okopu lub jam znajdujących się w terenie.
Skoki przez strumyk (skok wdal) przez druty (skok wwyż i wdal) z pomocą tyki.
Skok wwyż balonem.
Skok z pomocą rąk ponad parkan 1,20 — 1,40 m. wysokości.</td></tr>
<tr><th colspan="2">I. ĆWICZENIA W NATARCIU I OBRONIE.</th><th colspan="2">J. ĆWICZENIA ODDECHOWE.</th></tr>
<tr><td colspan="2">Gra: Walka o fortecę.
Boks angielski.
Walka na noże.
Zapasy (chwyty) na całe ciało.</td><td colspan="2">Jak dla średnich</td></tr>
</table>

BOISKO.

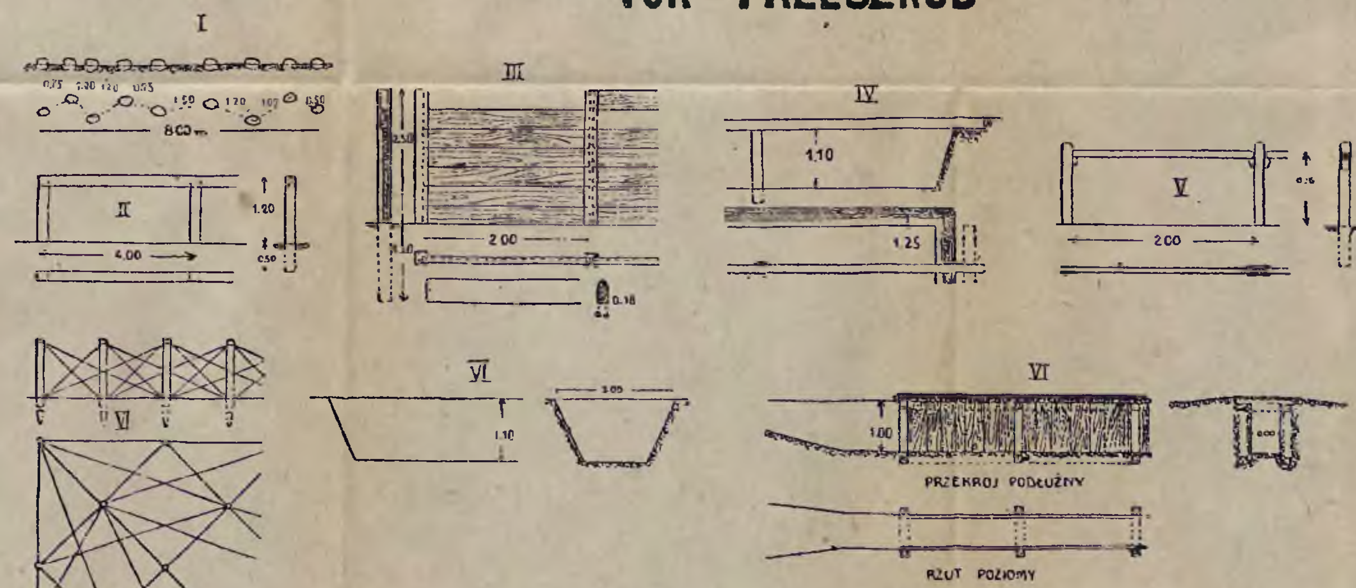
A Łata do zwieszeń,
B Wspinalnia,
C Koło do rzutu dyskiem,
D Miejsce do skoku wdal,
E „ „ „ o tyczce,



F Miejsce do skoku wwyż.
G Miejsce do rzutu granatem,
H Tor z przeszkodami.
1.2.3.4.5.6.7.8 przeszkody.



TOR PRZESZKÓD



Załącznik 11.